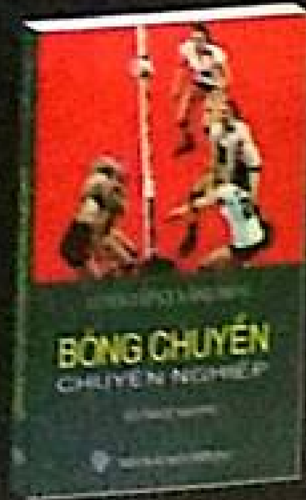
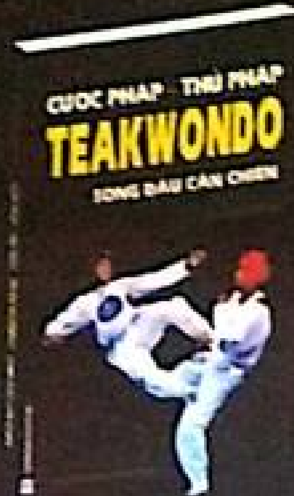
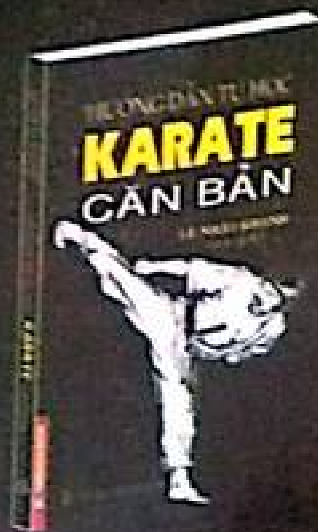
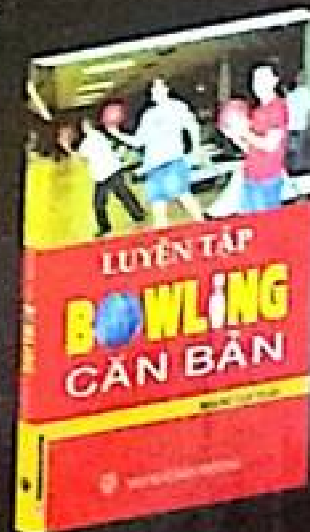
Sách đã phát hành

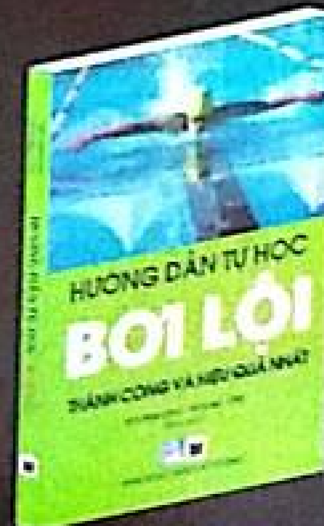














PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH THÀNH NGHĨA
và hệ thống nhà sách Nguyễn Văn Cừ
website: sachthanhnghia.com



Giá: 32.000VNĐ

HỒ CHÍ NGHĨA

Học & khám phá QUYỀN ANH TỰ DO



Học & khám phá QUYỀN ANH TỰ DO

HỒ CHÍ NGHĨA
(Biên dịch)







NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Học nhanh & khám phá
QUYỀN ANH
TỰ DO

Sách chỉ ra những đòn thế giúp bạn tự luyện thành một võ sĩ "Kích Boxing", hoặc nếu bạn đã là một võ sĩ, thì đòn thế của bạn sẽ được đẩy mạnh và tinh xảo hơn. Ngoài ra võ sinh cần phải nghiên cứu và thực nghiệm nhiều, đặc biệt là tìm hiểu và phân tích lối đánh giữa ta và địch, thì mới bộc lộ khả năng tiềm ẩn của mình.

HỒ CHÍ NGHĨA
(Biên dịch)

Học & khám phá QUYỀN ANH TỰ DO

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Lời nói đầu

Quyền Cước Tự Do (Bốc Thái hay Kick Boxing) là môn còn mới trên thế giới, ở Mỹ nó ra đời vào thập niên 1970. Lúc ấy các nhà võ thuật cảm thấy thất vọng qua nhiều vòng thi đấu Karate.

Trong thập niên 1970, người ta đã chứng kiến một cuộc cách mạng võ thuật, một phần gây ra bởi sự xâm nhập của các phim Á Châu, và sự bùng nổ của các võ đường Vô Vi Nam, Không Thủ Đạo, Thiếu Lâm, Kịch Boxing (Thái) trên khắp nước Mỹ và cả Châu Âu. Ở thời điểm này, người ta đề cao phương châm "Hãy khẳng định mình!" và quan điểm ấy được phổ biến vào võ thuật.

Nước Mỹ luôn biết hấp thu tinh hoa thế giới cho nền văn hóa của họ. Một khi đã khát khao tạo dựng một ngành võ thuật có cá tính, họ muốn dẫn đầu về chuẩn mực kỹ thuật để cùng sánh vai với các nền võ thuật lẫy lừng ở Đông Nam Á.

Dân Mỹ thích du nhập tinh hoa thế giới vào nước họ một cách tự nhiên. Họ lấy đòn chân của Thái, Việt, Đại Hàn, Không Thủ Đạo pha trộn với các đòn thế tinh xảo của Thiếu Lâm, để biến thành "phong cách tối ưu". Nhưng có cái được cũng như cái không!!!

Cuộc nghiên cứu và thử nghiệm võ thuật Á Châu được xem là nguyên nhân gây nên các cuộc tranh cãi dữ dội. Có thể "cơn ác mộng" đó sẽ mau chóng qua đi, nhưng lý do quan trọng nhất là sự tranh luận ấy chưa phổ biến khắp thế giới. Khi đấu thủ Kick Boxing đeo găng tay vào, họ ngạc nhiên, nếu không nói là kinh khủng khi thấy họ có thể chịu đòn vượt mức so với những vòng thi đấu trước kia.

Hơn hai mươi năm trôi qua, kể từ những bước thử nghiệm đầu tiên của các võ sĩ Kick Boxing. Bây giờ người ta mới công nhận nó là một môn võ bổ ích, có mối liên quan từ quá khứ, và sẽ phát triển mạnh trong tương lai.

Các phái võ truyền thống vẫn nghiễm nhiên tồn tại, trên thực tế chúng còn phát triển mạnh hơn. Dù sao thì ta cũng thấy rõ Karate, ngoài việc chơi theo phong cách truyền thống Bắc hay Nam, Thiếu Lâm đã có cú móc, và những cú đánh xoáy người cực mạnh mở ra một phong trào chiến đấu mới cho võ Karate trong quá trình tiến triển từ xưa đến nay.

Ngày nay, "Kich Boxing" là một môn võ thuật rất hấp dẫn, sau hai mươi năm thử nghiệm và loại bỏ nhiều đòn, để hoàn chỉnh. Cũng như các môn võ khác, các đấu thủ đã trải qua nhiều thử thách để giành chỗ đứng dưới ánh sáng mặt trời.

Quyển sách này nhằm chỉ ra những kỹ năng (đòn thế), cho phép bạn tự luyện thành một võ sĩ "Kick Boxing", hoặc nếu bạn đã là một võ sĩ, thì đòn thế của bạn sẽ được đẩy mạnh và tinh xảo hơn. Nó đòi hỏi bạn phải tìm hiểu và phân tích lối đánh giữa ta và địch, vì phải nghiên cứu và thực nghiệm, thì võ sinh mới bộc lộ khả năng tiềm ẩn của mình.

Geoff Britton, vừa là một nhà tư duy, vừa là một võ sĩ đầy tài năng, tôi mang ơn ông rất nhiều. Vì vậy tôi viết cuốn này, kể lại mọi kinh nghiệm do ông truyền lại. Với sự hiểu biết tinh vi và sâu sắc, ông nhận định: "Võ đường là lò luyện ra tinh hoa quyền cước!".

Chương 1
ĐÒN THẾ CƠ BẢN

THẾ THỦ

Trong Kick Boxing, thế thủ chính là sự che đỡ các đòn đánh vào mặt, ngực, bụng, sườn và chân. Thế thủ hiệu quả và rất cần cho bạn ngăn chặn đối thủ ghi điểm. Hơn nữa, nó còn để biểu diễn những đòn thế của mình một cách kín đáo và an toàn. Thế thủ đúng qui tắc giúp bạn vừa tránh né, vừa dễ phản công.

1. Thế thủ toàn thân

Đứng sải chân, rộng ngang tầm vai, chân trái trước, phải sau, thân hướng tới trước, hai gối rùn xuống. Gót chân sau nhón lên. Đặt đôi găng chạm hai bên gò má. Cằm hơi cúi vào ngực. Đôi tay của bạn thủ kín hai bên sườn (xem hình).

2. Thế thủ chéo tay

Đứng như hình 1, (thế thủ toàn thân), tay trái ôm sườn phải và tay phải bắt quanh ngực. Đầu hơi cúi xuống, sao cho mặt không bị cánh tay cản tầm mắt, và nhìn thoải mái giữa hai cánh tay nhằm đỡ cú móc của địch (xem hình 2). Cách thủ này rất kín, đặc biệt khi ta đấu với tay chuyên ra cú đấm móc.

3. Thế thủ nghiêng mình

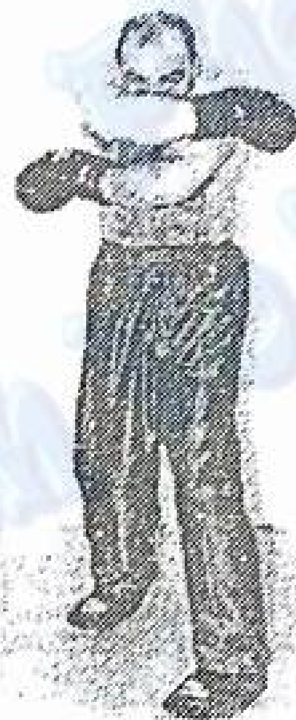
Đứng nghiêng mình, tay trái thủ ngang bụng và sườn, chân đứng hơi thẳng. Tay phải thủ từ má xuống sát nắm tay trái. Khuỷu tay chạm ngực, như thế cằm bạn cũng được bảo vệ giữa má và găng phải (xem hình 3). Thế thủ này rất kín, đỡ được những cú móc tay trái của đối phương.

4. Thế thủ kỵ mã

Thế này tương tự hình 3 nhưng hai gối rùn thấp xuống. Đứng nghiêng, tấn rộng khoảng 85 đến 90cm (xem hình 4). Đây là thế đặc biệt thủ kín trước một đối thủ hay đá vòng cầu vào sườn. Địch khó ra đòn như ý. Xem hình 1 + 2 + 3 + 4.



Hình: 1



Hình: 2

MỤC TIÊU BAN ĐẦU

Mục tiêu lớn nhất của mỗi đấu thủ là chiến thắng.

Mọi đòn thế mở đầu đều diễn tập chậm cho thật quen thuộc, rồi mới dần dần tăng theo thời gian. Bạn hãy soi gương để theo dõi các đòn thế trước, rồi đến đấm đá bao cát và khiên đơn, khiên đôi. Công lực và tốc độ trong mọi đòn thế phải tăng dần, nên hết sức vào bao hoặc khiên...



Hình: 3



Hình: 4

Đòn tay

Có bốn đòn chính là:

1 – Công

2 – Thủ

3 – Móc

4 – Móc (ngược)

Đòn thế

Có bốn thế chính là: 1 – Móc xuống

2 – Thủ tay phải (kín toàn thân)

3 – Vai trái áp má

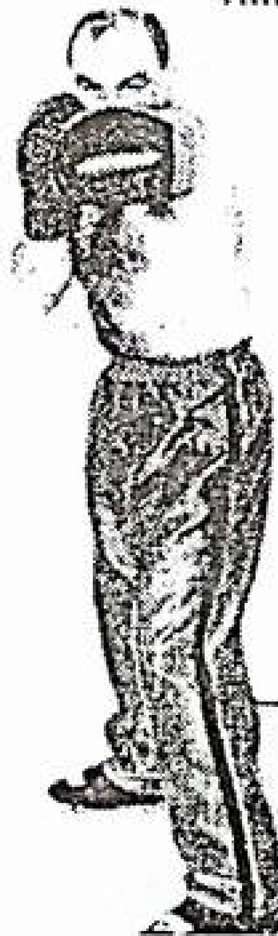
4 – Quan sát/phân tích

Ra đòn bằng ba cách như: 1 – Người trinh sát

2 – Người chấm điểm

3 – Người bắn sẻ.

Một khi ra đòn trinh sát, ta phải phối hợp vào cú đấm đó bằng ba yếu tố mạnh, nhanh và chính xác. Nó nhằm các mục tiêu khác nhau, rồi tung đòn như sấm sét!



Hình: 5

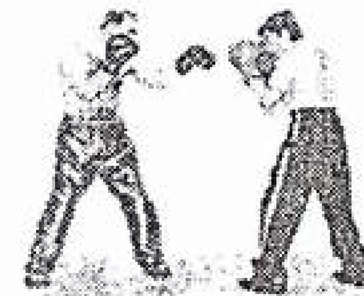
Điều quan trọng là khi ra đòn, bạn phải xét phản ứng của địch, để xem họ phản công bằng đòn gì, có hung hăng, có kích động, khéo léo, chậm hay vụng về hay không. Một khi đã biết địch là hạng người nào rồi, bạn mới tìm cách đánh bại họ.

Bằng con mắt tinh tường như người chấm điểm võ thuật, đòn của bạn ra phải nhanh, mạnh rồi tiếp một loại đòn phối hợp – càng nhanh và mạnh hơn...

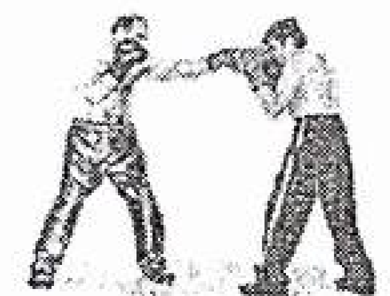
Khi đừng tới khả năng như của người bắn sẻ, bạn phải ra đòn trước khi địch ra đòn. Nắm đấm của bạn phải cứng như thép, dủ làm địch đầu váng mắt hoa tai ù...

Đòn đầu

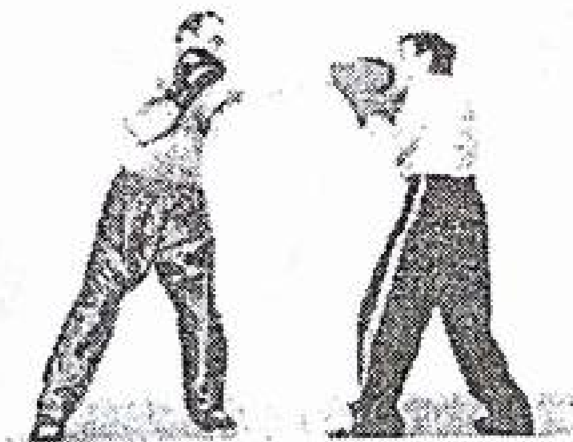
Các đòn nhằm vào đầu/mặt xem hình 6 + 7 + 8 – cú đánh mạnh rồi rút về y đường cũ, để ngừa địch phản đòn bằng cú đấm phải.



Hình: 6



Hình: 7



Hình: 8

Đòn thân

Đòn đánh vào ngực bụng thì gối phải rùng xuống, truyền công lực vào đó (xem hình 9). Rồi tiếp luôn cú trên cằm khi địch hở mặt.

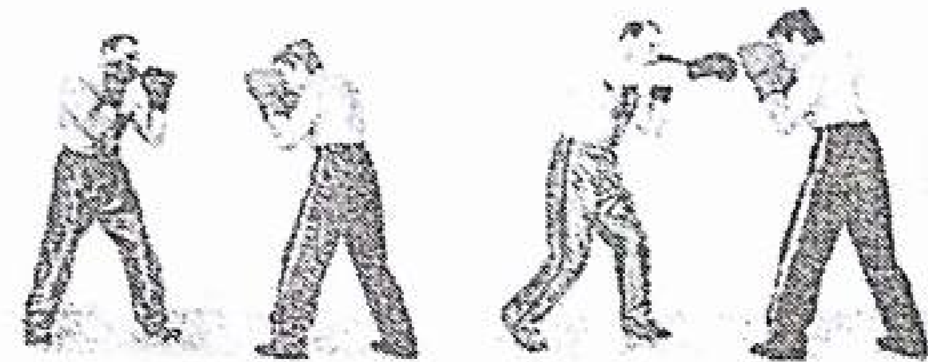
Bao giờ đòn công kích vào mình cũng khiến địch thả tay xuống thủ điểm ngực bụng và là cơ hội cho ta tấn công bàm, mặt, cằm, bằng đòn liên hợp.

Đòn chéo

Khi ra đòn chéo, ta ép địch đổi thế thủ, và đó là lúc ta đánh vào thân mình địch từ cánh trái, phải, trên, dưới và bọc hông sườn. Nếu không ép địch sơ hở thì ta khó mà tấn công họ bằng các đòn kể trên. Từ hình 10 đến hình 12, địch sơ hở, nên hứng liền ba đòn thế khác nhau. Một đấu thủ thông minh, luôn đặt câu hỏi nhanh chóng tốn ra những đòn hiệu quả nhất.



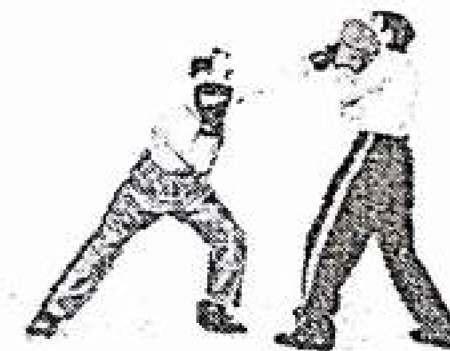
Hình: 9 Hình: 10



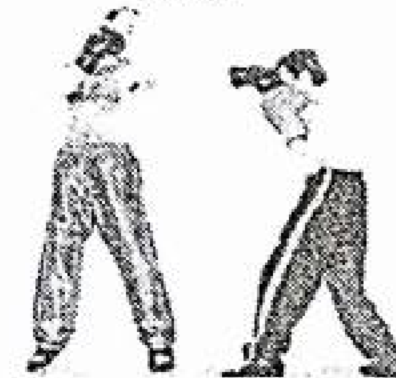
Hình: 15 Hình: 16

Lên đòn, *xem hình 13, và* **Hạ đòn,** *xem hình 14, cả hai cách đều nằm trong cụm "đòn chéo".*

Nắm vững cách ra đòn như trên là ưu điểm của một nhà võ thuật vô địch. Ra đòn chuẩn xác và linh động là lợi thế bắt buộc ở một võ sĩ Kick Boxing.



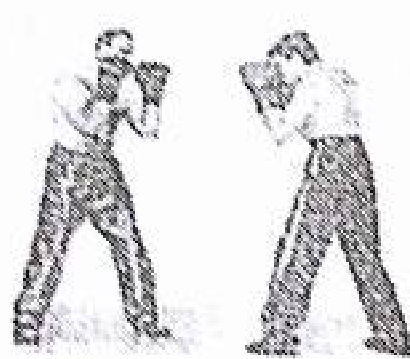
Hình: 13



Hình. 14

Cú trực diện

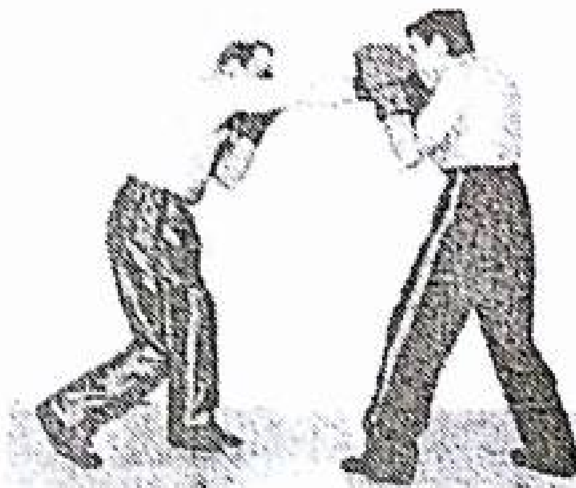
Cú này đánh thẳng từ cách phải vào mặt và ngực. Ba vị trí liên tục, bắt đầu bằng thế thủ, nhún gót sau, tung đòn, và... trúng cằm địch. Xem hình 15 + 16 + 17.



Hình: 15



Hình: 16



Hình: 17

Để tung đòn nặng ký, tay trái thủ chắc, vặn mình, tung đấm, gót phải nhón lên, truyền công lực ra nắm đấm, giúp cú đấm tăng sức và tăng tốc nhanh như điện!

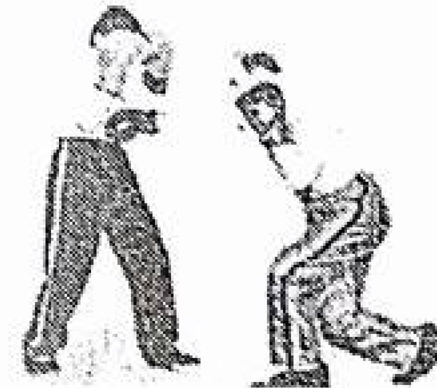
Ta không nên đánh "đòn lẻ" mà nên ra đòn liên hợp, hay phản công đúng lúc.

Đòn công kích thân

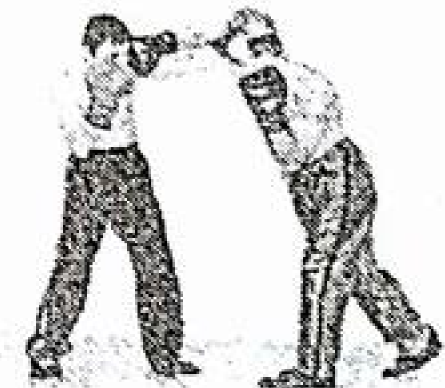
Cũng giống đòn trực diện kể trên, khi ra đòn này, ta phải rùn thấp gối – xem hình 18 – đòn nhắm vào ngực hoặc bụng.

Cú móc vòng cầu

Cú móc này nếu được "tinh luyện", thì nó sẽ làm địch choáng váng, xiểng niểng! Đòn phóng ra, vòng lên, tấn xuống màng tang địch. Cú này phản lại đòn trực diện của địch – nên sức của nó mạnh gấp đôi – xem hình 19.



Hình: 18

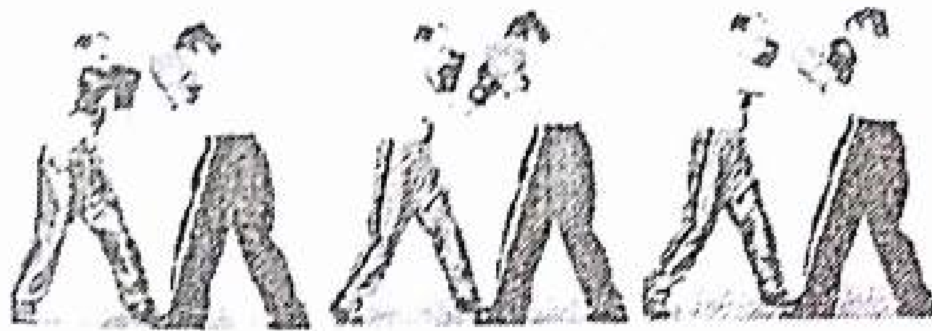


Hình: 19

Nói cách khác, thì cú móc vòng cầu đánh ra cùng lúc với đòn tấn kích của địch – mà ta không dính đòn – bằng cách chúi mình tới một cách khéo léo.

Đoản thủ

Đoản thủ là cú móc ở tầm gần, đánh ra mà không tấn bước. Cánh tay phải tung thẳng ra – xem hình 20 + 21 + 22 – cong lực của cú này phát xuất từ thời điểm bạn nhận tín hiệu từ "ánh mắt" sắp ra đòn của địch.



Hình: 20 Hình: 21 Hình: 22

Cú móc



Hình: 23 Hình: 24

Cú móc tung ra theo đường vòng, tống vào cằm đang khi địch thủ thủ kín trước mặt. Cú móc có ba tầm là tầm xa, trung và gần – ban đầu nó nằm trong đòn tầm gần.

Cú móc ra bằng tay thủ trước hay sau, vì thế công kích đường vòng của nó rất mạnh. Khi được kết hợp với cú trực diện, nó thử thách tốt đa thế thủ của địch.

Thế đòn đánh cú móc vòng vào hàm địch diễn ra từ hình 23 + 24 + 25, ta thấy gót trái xoáy nhích lên, hông và vai truyền lực vào cú đấm, khuỷu tay xoay theo thân hình, vụt ra trước khi địch kịp phản ứng.

Tư thế cuối cùng cho thấy cằm hít vào, khuỷu tay bọc lên, để cánh tay trái quạt ngang vào hàm địch.

Cú loi bụng

Đòn vào bụng nhằm làm địch suy yếu thế thủ. Cách ra đòn, giống như cú trực tiếp, chỉ khác ở chỗ khi đòn vừa ra, là gối vừa rùn thấp xuống – xem hình 26.



Hình: 25

Móc ngược

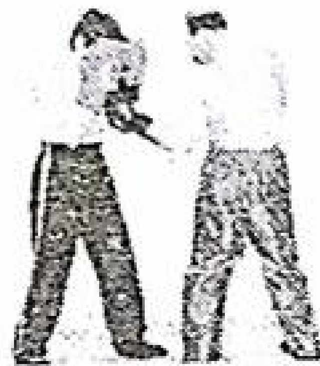
Cú móc này tung ra thành một góc 45° – xem hình 27 – là một đòn cực mạnh vào mạng mỡ (vị trí gan) – hình 28 –

hoặc tống vào ức – xem hình 29 – đây là một trong các đòn móc phối hợp...

Đấu thủ Kick Boxing nào cũng cần luyện cú móc này năm nghìn lần, cho thành phản xạ tự nhiên. Nó có thể làm địch đo ván một cách dễ dàng.



Hình: 26



Hình: 27

Cú móc hậu

Cú móc hậu, còn gọi là đấm móc, là biến dạng cú móc, thân hình xoay nhiều hơn. Bạn phải nâng cùi chỏ cao ngang đầu, nếu không bạn sẽ hở cằm (hình 30).



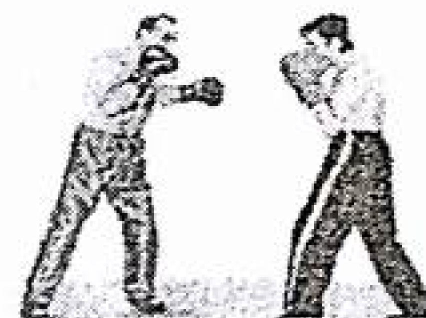
Hình: 30

Đòn này rất nặng, có thể gây thương tổn lớn. Tuy nhiên, khi ra đòn, phải vặn mình, nâng chỏ nên sườn bị hở, làm mục tiêu cho địch tấn kích. Hơn nữa ta không bao giờ nên đánh nguội, mà phải liên hợp với các đòn khác. Hoặc nếu bạn khéo điều khiển thì hãy chờ đúng lúc phản đòn.

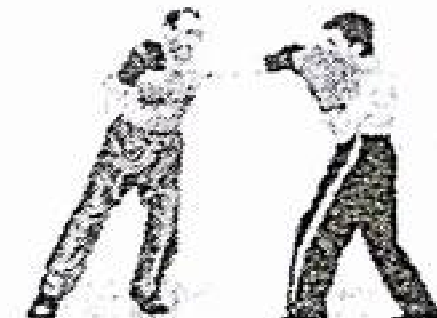
Cú móc rộng

Cú này còn gọi là cú đấm trực thể, cánh tay đấm vòng tới nhưng không mãnh liệt, hay được dùng làm động tác dụ cho địch sơ hở, để chèn cú sau (hình 31 – 32).

Cú móc này lấy đà, đánh ào tới nên có sức công phá rất mạnh, nó càng mạnh hơn khi địch lùi lại và bên họ không có dịp nhập nội – trả đòn.



Hình: 31



Hình: 32

Cú chẻ

Cú này còn gọi là cú bửa củi. Cú chẻ bung lên dữ dội, mau lẹ sau khi bạn bụp mình xuống. Bạn hãy tập cú này với bao đấm nặng ký, đến khi "bao nẩy lên" mới đạt.

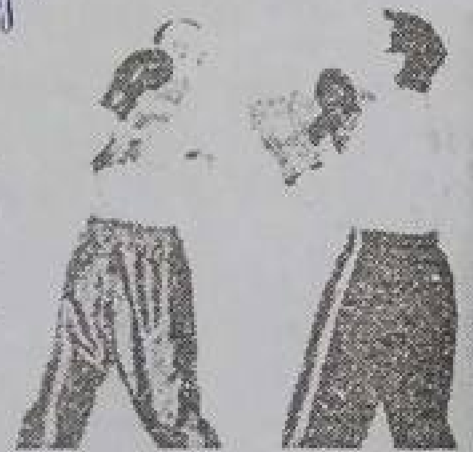
Đấm móc

Cú này gọi là móc cằm, võ sĩ khi ra đòn, hông và vai đều xoay như nhau, trừ nắm đấm móc lên cằm hay ngực, bụng.



Hình: 35- 36

Cần lưu ý, đây là đòn bộc phát rất mạnh, nên tung ra cú này khi địch ngả mình tới, hoặc vừa bụp mình né một đòn. Nó đặc biệt có hiệu quả khi bạn tung cú móc hậu, thọc từ ngoài vào cằm hay sườn (hình 38). Lúc địch đánh ra, tay họ đang tung đòn... trong khi cú móc của bạn vừa tới cằm địch.



Hình: 35 - 36

Bạn cần thử nghiệm các cú đấm móc (như: móc hậu, móc rộng...) để bạn có thể tấn công đa dạng, trong tầm 360o. Cú đấm đa dạng khiến địch thủ khó đoán đúng, nhờ thế bạn có thể dồn địch vào thế bị động hơn là thế đối chọi.

Như vừa nói, các cú đấm đa dạng đến độ ta không thể kể hay trưng hết ảnh ra đây. Hiếm võ sĩ nào có thể luyện nhuần nhuyễn các cú đấm kể trên – kể luôn các nhà vô địch trong môn võ này. Bạn hãy lập nên mục tiêu luyện tập các cú đấm căn bản với bao cát, trụ đấm... rồi dần dần tăng thêm các cú đấm đa dạng và tập đấu với các đấu thủ dưới tay mình cho thành phản xạ tự nhiên.



Ta nên nhớ rằng võ sĩ lúc nào cũng cố luyện cho thân thủ tiến bộ, trong khi mục đích của "đấu sĩ" là tính hiệu quả hơn là sự tiến bộ về mặt kỹ thuật. Nhưng xem ra hai loại người kể trên ai cũng sở đắc các đòn nhanh và mạnh khi đối mặt với địch thủ.

Đòn đá

Cú đá ngầm chứa mãnh lực lợi hại nhất của võ sĩ.

Đá có tầm xa và mạnh hơn cú đấm. Nếu ta chăm luyện, thì cú đá phóng ra sẽ nhanh dần lên. Còn như bộ đá của bạn không xuất sắc, thì đôi chân vẫn luôn phối hợp với từng cú đấm như bóng với hình.

Cú đá yếu chẳng làm nên trò trống gì, nó còn cản trở bước di động, hơn nữa sức lực dành cho cú đá không thể phí phạm, nên hễ đã đá là phải đá cho đích đáng.

Thời điểm tung ra cú đá rất tế nhị, cho nên nhiều người đá mà không đạt. Người ta tập đá vào bao cát cỡ lớn để luyện sức công phá mạnh mẽ, rồi sau mới đá vào trụ bằng tốc độ nhanh và đa dạng.

Có năm cú đá chính là:

① Đá trực diện

② Đá bổng

③ Đá trái

④ Đá vòng bổng

⑤ Đá vặn bổng

Các cú đá kể trên đều tung vào thân hình địch thủ, là mục tiêu ít di động hơn đầu/mặt. Khảo sát về Quyền Cước Tự Do, hay Bốc Thái, người ta thấy 80% cú đá công hiệu đều nhắm vào thân hình.

Nói thế không có nghĩa là đòn tay kém công hiệu mà chỉ nhấn mạnh đến việc nó đem lại thành quả cao nhất.

Người ta không thể nói một cú đá cao, đẹp mắt có thể làm suy yếu sức phòng thủ của địch – mà chỉ có cú đá mạnh, mới khiến địch phòng thủ sút kém – và dĩ nhiên là dịp bỏ mặt cho bạn ghi điểm.

Bạn phải tuân thủ kỷ luật, gạt bỏ bất cứ điều gì bất lợi. Muốn thắng trận, bạn phải nghiêm khắc với chính mình...

Đá Trực diện (nhấp chân đá chính diện)

Cú đá này có thể nói là đơn giản nhất, nhanh nhất và đỡ tốn sức nhất. Nó có thể tung ra trong tầm xa và tầm trung, nhưng lại có tác động đặc biệt ở tầm gần (khi tung vào bụng).

Lợi thế của cú đá này là nhấp chân trước lên, đá thẳng mũi chân vào bụng địch rất nhanh.



Hình: 39 - 40

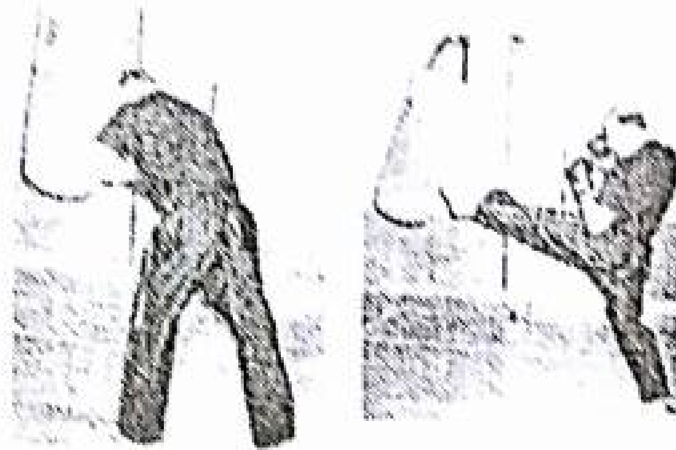
Khi dùng cú đá trực diện để phòng thủ, bạn chỉ cần co chân trước, đá mạnh tới.

Bạn hãy luyện cú đá này vào bao cát lớn, cho bao văng tới vụt lại thì đá tiếp cú sau thật mạnh – cho bao tung lên thay vì bật lại.



Hình: 41

Trong thế đá gần, bạn đứng sát bao cát (Hình 42), hơi lùi thân lại, rồi co gối lên ngực, bung cú đá thẳng tới (hình 44).



Hình: 42 - 43

Mục tiêu của cú đá này là bụng địch, vì khi thủ thế, bụng địch vẫn hở ra, làm bia cho bạn tấn kích (hình 44).

Cú đá này rất tiện dụng và đắc thế khi địch hở cằm, chúi đầu tới vì mệt hay bị cú đá quá mạnh vào bụng làm địch gập mình xuống. Ta còn có thể chấm dứt trận đấu nhờ cú đá này.

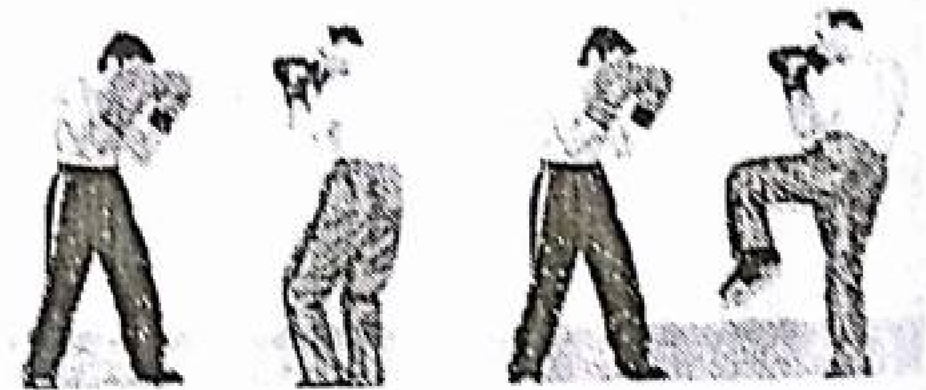


Hình: 44

Đá hông

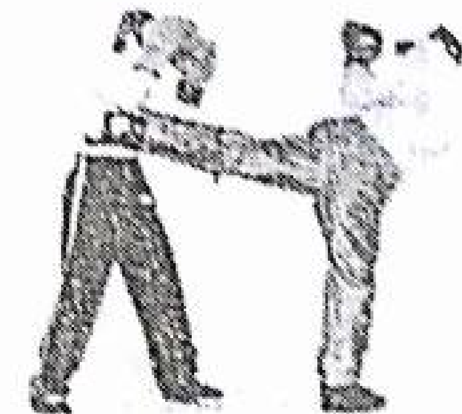
Cú nhấp chân đá ngang này có thể so với cú đấm móc quạt ngang của cánh tay, vì mục tiêu của nó giống nhau, khi tấn kích vào quãng sườn để hở. Cách vận động chân trước

thành cú đá cũng như khi vận động cú đá trực diện, nghĩa là chân co lên ngang hông, thì cú đá mới bung ra, phối hợp với thân hình vặn đi theo gót chân sau, để rút mu bàn chân trước bay ống quyển vào sườn địch (hình 45 – 46 – 47), vì dù bên địch có thủ thì chỉ có thể kín trên mặt, nên sườn và hông vẫn hở, ta chỉ có thể tấn kích bằng cú đá vặn hông (đá ngang). Muốn biết thế thủ còn sơ hở cỡ nào, bạn hãy đứng thủ trước gương sẽ thấy rất rõ.



Hình: 45 - 46

Cú đá này vận động sức lực từ chân trụ (phải), lực xoay hông để cùng một lúc bung ra cú đá ngang.

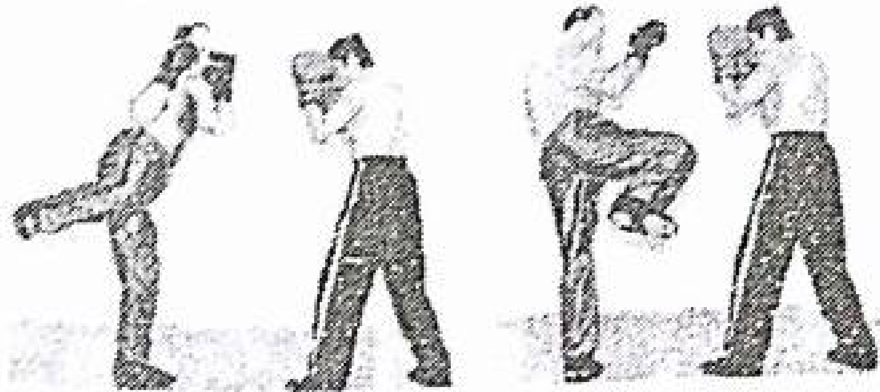


Hình: 47

Cú đá phải

Trong Quyền Cước Tự Do, đây là cú đá cực mạnh, khi luyện nó, ta phải dùng bao cát lớn để tập trung lực công phá.

Tiến trình cú đá này diễn ra như sau: nhấc ngang chân sau lên, gối co lại, trụ chân trái, vặn hông, đồng thời phóng ra cú đá, vòng vào sườn địch thủ (hình 48 – 49 – 50).



Hình: 48 - 49

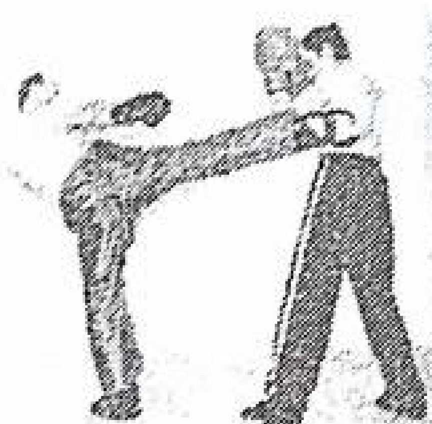
Mục tiêu của cú đá là giữa cùi chỏ và hông địch.

Cú đá phải có nhiều biến thế, và tùy vào mục đích bạn nhắm trong trận đấu.

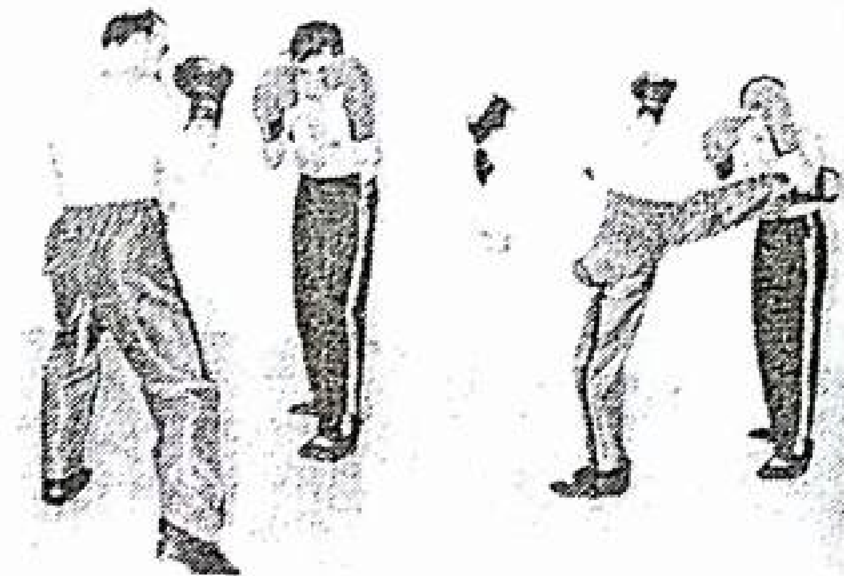
Đá vòng hông

Cú đá này khi thi triển tung chân tấn kích (phải) lên rộng 45°, phóng gót vào ngực hoặc bụng địch thủ (hình 51 – 52).

Lực cú đá rất mạnh, có thể lại địch thủ ra khỏi cuộc chiến.



Hình: 50

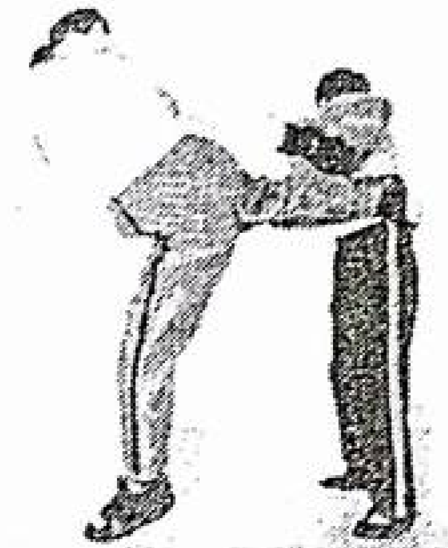


Hình: 51 - 52

Đá vặn hông

Cú đá vặn hông vận động cùng một thể thức như cú đá vòng hông kể trên. Nó được lực "tung toàn thân" cùng phụ vào một lúc.

Tiến trình cú đá này diễn ra như sau: chân đá bung lên 45° tấn công ngay hông địch (hình 55).



Hình: 53

Cú vặn mình, làm sức công phá của nó tăng lên tối đa. Võ sĩ Thái rất sở trường về cú đá này. Họ vận hết công lực suốt từ gót chân trụ, truyền lên mũi chân, công phá mục tiêu.

Đòn hư chiêu



Hình: 54

Còn gọi là đòn phá, hay hỏa mù. Khi ra đòn, ta nhấc chân sau lên như thể đá trực diện, nhưng khi tung đòn thực thì ta lại trụ chân hất xuống, chân phát đá vòng vào sườn địch (hình 54 – 55).

Công lực của cú đá này không mạnh bằng hai cú đá trước, nhưng nó cũng xuất phát nhanh và có lực.



Hình 55

Đá xoay gót

Công của lực cú đá này mạnh hơn mọi đòn đá khác. Sở dĩ nó mạnh là nhờ động tác xoay trên gót trụ và tung gót ra trên một đường thẳng, công với bao cơ bắp cùng bung đều ra một lượt, như cung bắt tên bay.

Vì đá xoay gót khiến lưng ban xoay lại địch, nên mặt phát ngoắt lại trước khi bung đá. Cùng với lúc co chân thì đôi tay cũng xếp vào.



Hình: 56 - 57

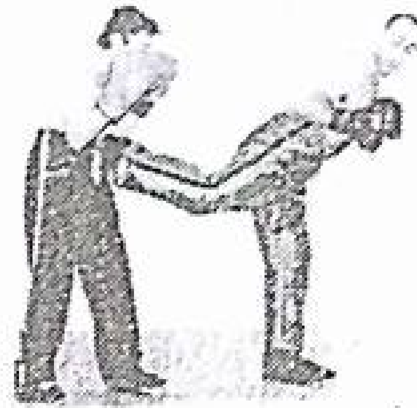
Tiến trình cú đá xoay gót như sau: gót trụ xoay nửa vòng (180°), mang toàn thân xoay đều, chân đá co lên, gót nhắm vào địch, rồi... bung thẳng chân ra, công phá mục tiêu (hình 56 – 57 – 58).



Hình: 58

Cú đá này có nhiều biến thể, kể cả thể xoay mình đá lên mà không co chân, gây bất ngờ cho địch (hình 59).

Để luyện thành cú đá chủ lực, bạn cần luyện nó với bao cát lớn. Tuy nhiên, bạn nên tập trước với trụ luyện đá để ra đòn chuẩn xác, dùng làm đòn dứt điểm trong trận đấu võ đài.



Hình: 59

Nhấp chân đá trực diện

Đây là cú đá chặn đợt tấn công của địch và ngăn địch nhập nội. Nó chỉ thua lực so với cú đá xoay gót.

Tiến trình hình thành cú đá trực diện như sau: chân sau nhấp lên, mình vặn theo gót chân trụ, bung gót ra, kích vào bụng địch (hình 60 – 61 – 62). Hình 63 cho thấy gót, đầu gối hông và vai đều nằm trên một đường thẳng.

Cú đá này để ngăn địch tấn công, chỉ cần nhấc chân trước, đá liền.

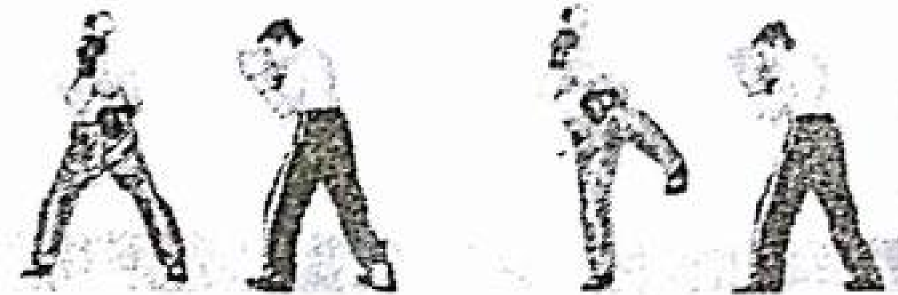
Bạn nẹn luyện cú đá này với bao cát lớn và trụ tập đá để có cú đá chuẩn xác.

Đá quét

Để đá quét, bạn dùng gót, quét mạnh vào chân địch thủ. Tuy cú quét này không quật ngã địch nhưng nó làm địch thủ bối rối và cướp tinh thần của họ.

Đá quét được phối hợp với các cú đấm, là một cách làm suy yếu sự chống đỡ của địch thủ. Khi địch thủ bị quét

vào chân, địch thủ phải giơ tay lên giữ thăng bằng và đó là dịp cho bạn tung ra cú đấm vào mục tiêu để lộ của họ.

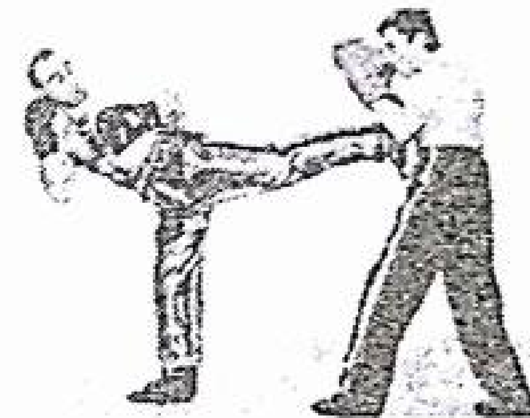


Hình: 60 - 61

Đá quét phải tung ra đúng lúc – mà tốt nhất là khi địch thủ vừa bước tới, hay vừa hạ chân xuống sau cú đá, hoặc khi địch thủ toan đánh đầu. Nói chung ta cần dò xét thế động tĩnh của địch thủ (hình 64).

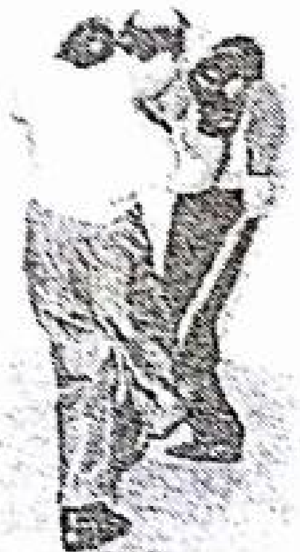
Cú quét chân địch, không được quét cao hơn cổ giày (mắt cá)

Bạn treo bao cát cỡ nhẹ, là là trên sàn... rồi châm dần cát vào mà tập cho đến khi bao lớn và nặng mà bạn vẫn quét được nó.



Hình: 63

Kỹ năng đá quét có thể liệt vào một trong những mục tiêu ban đầu, và chỉ công vào biến thể, khi bạn đã luyện được lực quét đáng kể.



Hình: 64

Một khi bạn đã hiểu được nguyên tắc và kỹ thuật của từng cú đá, bạn cần luyện cho đến khi nó trở thành "phản xạ tự động". Muốn được như vậy, bạn cần khổ luyện, lập đi lập lại năm ngàn (5.000) lần.

Phản xạ đó gắn liền với bạn ngay cả khi bạn mệt mỏi, đau đớn hay bối rối.

Chương 2

PHÉP LỢI THẾ

Trong chương này, ta tìm hiểu và mở rộng khả năng cho bạn có thêm đòn để dễ bề công thủ. Ta cũng sẽ học thêm đòn húc nữa.

Húc hay đòn đánh bằng đầu tạo thêm yếu tố bất ngờ ngoài đòn tay, đòn chân. Đòn húc đánh đúng lúc có thể là đòn dứt điểm trong một trận đấu ngang sức, ngang tài.

Kế đến, ta hãy xét đến hai đòn tay, đòn thứ nhất là cú đấm Bolo, ta gọi là cú thôi sơn, lấy từ quyền Anh, cú này ít được các bài bản quyền Anh bàn đến.

Đòn thứ nhì là đấm xoáy, rút ra từ võ Việt Nam, dựa vào Quyền Cước Tự Do.

Đòn Bolo

Ta gọi thêm đòn này là cú thôi sơn. Nhiều người lẫn đòn này với cú móc, chỉ vì mục tiêu của nó cũng nhằm vào các điểm tương tự, và sử dụng trong tình huống tương tự.

Nguyên cú móc vận dụng công lực bằng cách xoáy gót, hông và vai cùng lúc (xem lại cú móc, hình 35 – 36 – 37).

Trong khi đó, cú thôi sơn (Bolo) được phóng ra, lấy sức như đường roi vút tới, rút ngắn đường di chuyển tới mục tiêu. Cú này là một lợi thế cho người có đôi tay dài, trong khi người tay ngắn phải nhập nội mới dùng được.

Như ta thấy, đòn này đi một đường rộng, cần đánh đúng lúc khi địch đang tiến tới.



Hình: 65 - 66

Tiến trình cú Bolo diễn ra như sau: khi địch thủ áp sát, ta lùi chân sau nửa bước và tay sau lấy đà từ hông mà phóng vút lên lồng ngực đối thủ (hình 65 – 66 – 67).



Hình: 67

Như đã nói, người ngoại môn chỉ thấy cú thôi sơn giống như đòn móc, nhưng động tác lại hơn. Bạn hãy tập xen hai đòn này với trụ đấm và áp dụng vào song đấu, lâu dần mới nhận ra sự khác biệt.

Xoay lưng hồi thủ

Đòn này có ba tốc độ, công lực và mánh khóe ra đòn, bạn cần phải dùng nó như lối phục kích. Các võ sĩ hay coi thường tính độc đáo của đòn hồi thủ nên dễ ra đòn thiếu chủ đích.

Dù đòn này có nhiều cách ứng dụng, tôi cần nhấn mạnh với một võ sĩ chân chính rằng, họ nên tung cú hồi thủ ra liền sau một đòn thọc vào bụng hay sua khi bạn nhập nội.

Tiến trình đòn hồi thủ diễn ra như sau: bằng động tác xoay chân trước một cung (180°) giơ tay ôm sát cổ. Quay mặt lại (để ước tính đòn đánh vào mang tai địch...) rồi bung cú đấm, quạt đúng đích (Hình 68 – 69- 70).



Hình: 68 - 69

Nếu bạn quay mặt không kịp, thì đòn có thể đánh trật bằng cổ tay hay cùi chỏ.

Đặc biệt bạn phải luyện động tác xoay lưng thật êm ái và nhanh nhẹn. Bạn cần tập đòn này vào trụ đấm. Nhớ mở đầu bằng cú thọc mạnh vào bụng địch thủ rồi mới tiếp đòn xoay lưng hồi thủ.



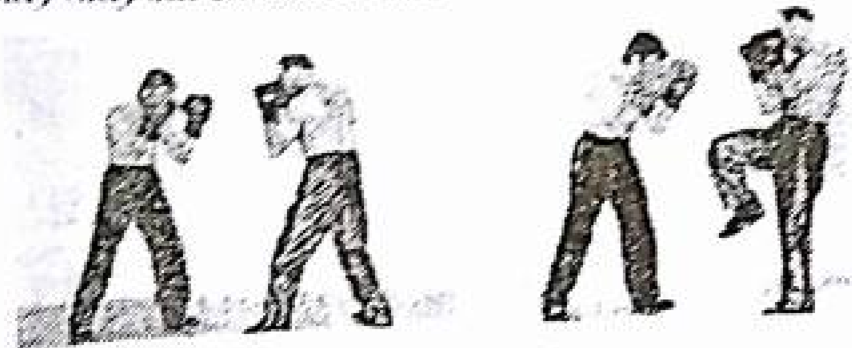
Hình: 70

Khi diễn tập, bạn hãy làm động tác chậm, để cú xoay và vung tay không rời rạc hay cứng nhắc.

Đá nhấp trực diện

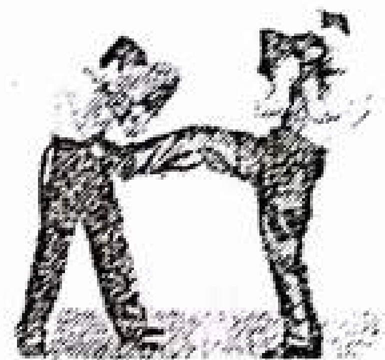
Ta có thể so cái đá nhấp như cú đòn tay thọc vào bụng, vì nó cũng nhắm vào chỗ này.

Nói cho đúng, khi bạn vặn mình tung ra đòn quạt tay phải thì cũng là lúc bạn chuyển mình cho địch thủ có dịp tung ra cú đá nhấp trực diện. Cho nên mỗi khi ra đòn đá này (hay bất cứ đòn đá nào khác), bạn phải thủ cho kín.



Hình: 71 - 72

Tiến trình cú đá nhấp trực diện diễn ra như sau: co chân sau lên, gối nhắm vào bụng địch thủ – bụng cú đá tới, đồng thời hông hơi trầm xuống, hai tay thủ chắc, cẳng phóng ra hết tầm (hình 71 – 72 – 73). Mũi chân công thẳng vào bụng địch thủ.



Hình: 73

Các cú đá trực diện đều nhằm làm suy yếu địch thủ khi họ đang lùi lại. Bạn nên nhớ rằng khi địch tiến lên mới đúng là lúc bạn nên ra đòn này.

Một đòn đánh bọc tung ra khi địch thủ tiến tới là một trò may rủi, pha lẫn sự tệ hại, vì nó mời địch thủ đánh trả bạn một đòn nặng nề.

Đòn đá xoay

Đòn này người ta thường thấy võ sĩ đấu trên đài, dùng tấn công vào đầu cổ địch thủ.

Thường thì đòn này hay thất bại vì ta hay đá trúng vai, thay vì trúng đầu.

Chân phải chiếu đúng tầm đầu, không thì địch chỉ cần chút đầu, nhích vai lên là cản được cú đá.



Hình: 74 - 75

Tiến trình đòn này như sau: giơ chân sau, gối chiếu đúng tầm đầu địch. Chân trụ xoay nhanh, hông chiếu vào – đồng thời mu hay cẳng chân quất thẳng vào mục tiêu (hình 74 – 75).



Hình: 76

Biến thể đá xoay, có thể áp dụng để tấn công vào đầu. Tuy nhiên, có một biến thể xuất phát từ Võ Thái.

Đá táp

Đòn này bắt chước cú quật đuôi của cá sấu hoặc cũng có thể coi nó như thoát thai từ đòn đá xoay!

Khi bạn đá táp, địch thủ chỉ cần né mình, dù cú đá có đánh vào, cũng chỉ trượt qua mình họ.

Để khắc phục tình hình này, bạn giơ chân lên cao và vụt chân vòng xuống, đá vào cổ khi địch thủ lắc mình xuống (hình 76).

Hãy luyện đòn này với một đồng nghiệp cho cú đá thành thạo. Rồi tập đá vào trụ với toàn lực công phá (hình 77)



Hình: 77

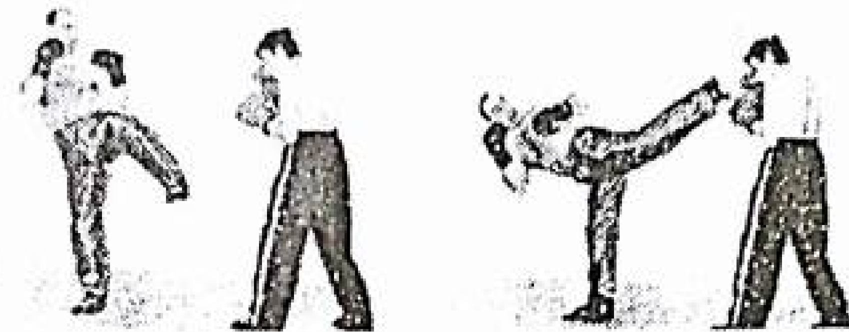
Đá móc

Đá móc hay gót hậu, khiến địch thủ khó phát hiện kịp. Cú đá trực diện rất hay dùng, dù tôi nhận thấy cú móc lại làm địch bất ngờ. Nên nó là một đòn công kích thật tuyệt

vời! Bạn cần tập dượt đòn này với trụ đá cho nhuần nhuyễn.

Chẻ gót

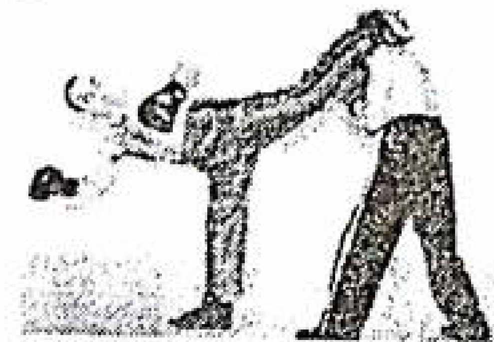
Còn gọi đòn này là trụ chân đá móc (chính diện) – đòn móc đánh ra có thể biến dạng, làm địch khó chống đỡ.



Hình: 78 - 79

Tiến trình đòn chẻ gót như sau: chân rốt bung mạnh ra ngoài đối thế thủ, gót đánh vào đầu địch thủ (hình 78 – 79 – 80).

Có hai thể đòn chẻ biến cách.

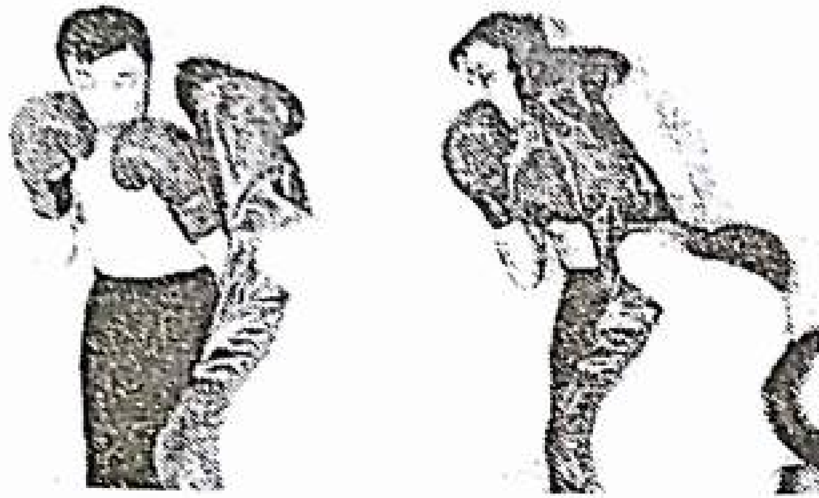


Hình: 80

Tấp hông

Còn gọi là đá móc từ bên cạnh, dộng vào đầu địch thủ. Ngay khi cú đá vọt lên ngang tầm thủ thế, thì gót chân bạn đánh vào mang tai địch thủ (hình 81 – 82).

Mới đầu, địch thủ tưởng bạn đá hụt, không ngờ bị gót tấp vào – dĩ nhiên là họ lãnh đủ!

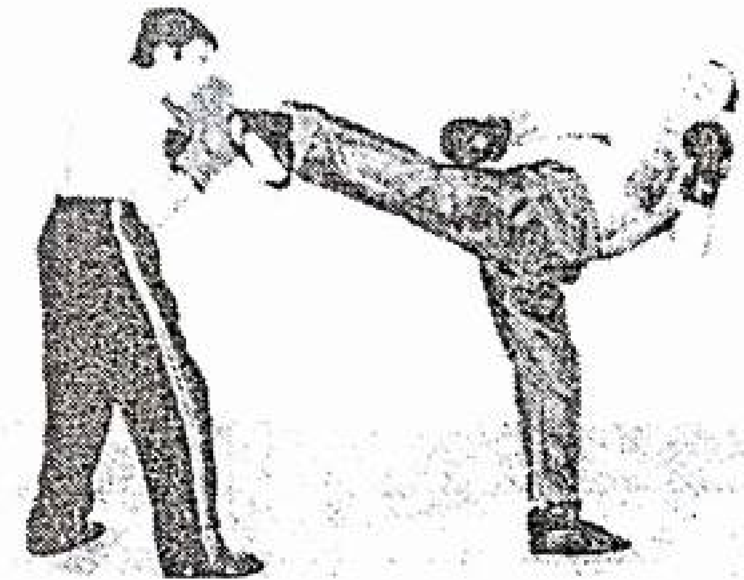


Đá móc cặp

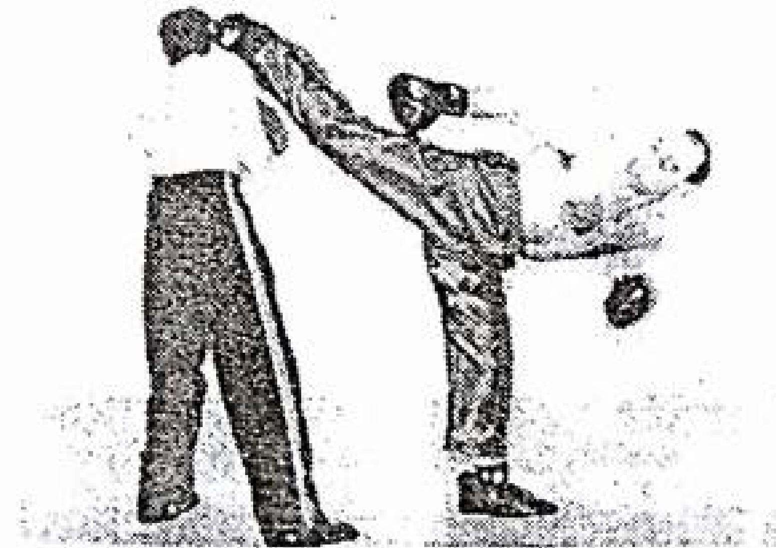
Còn gọi là móc cặp thẳng vì thế của nó gần giống đá móc nhưng lại công thẳng vào mục tiêu.

Đòn biến thể của đá móc cặp là tầm chân phóng thẳng tấp – không kèm động tác tấp hông, nên đối thủ dễ nhận ra, vì thế nó thường được dùng vào cú dứt điểm hơn là cú mở đầu cuộc tấn kích.

Tiến trình đòn đá móc cặp diễn ra như sau: chân sau bước lên, gót quét thẳng lên đầu địch bằng sức bật của hông (hình 83 – 84).



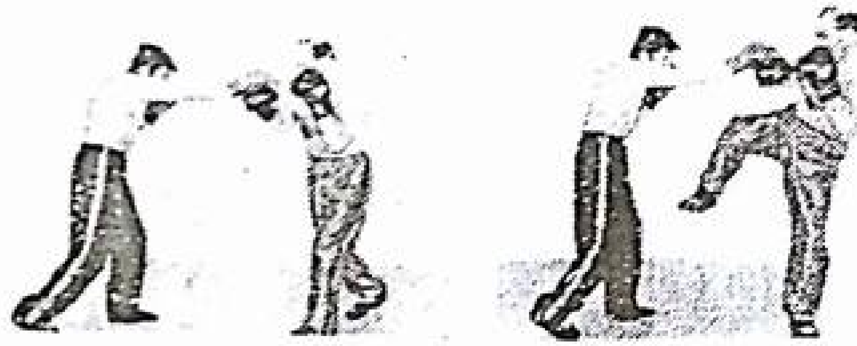
Hình: 83



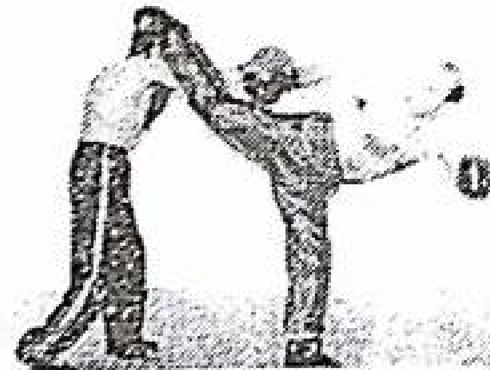
Hình: 84

Đòn hư cước

Còn được gọi là cú nhấp đá rào, mở đầu bằng cách co chân sau, bung gót đánh vào địch (hình 85 – 86 – 87).



Hình: 85 - 86



Hình: 87

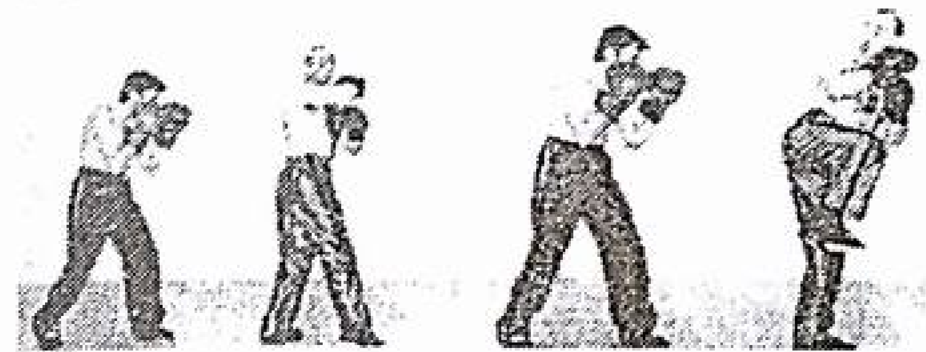
Đòn nhấp cước đá rảo có thể làm địch ngạc nhiên sau cú thụi vào bụng. Động tác của đòn cần tung ra ngay sau khi địch lùi vừa đúng tầm cho cú đá xẹt lên đúng đích. Vì thế đòn nhấp gót này phải canh đúng lúc, đúng tầm... nếu không thế thủ của bạn rất sở hữu, có thể trở thành giây phút dễ bị đo ván!

Đoàn xoay trụ hồi cước

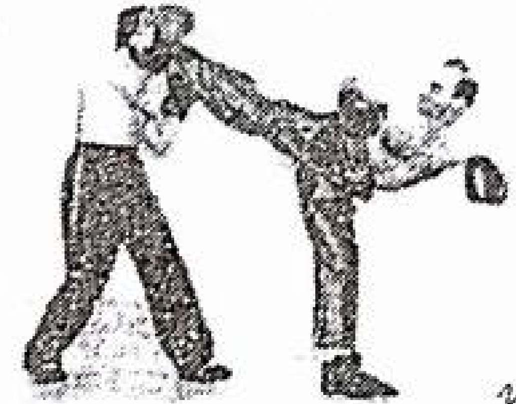
Còn được kể là đòn xoay lưng đá móc (hồi mã cước).

Nhiều võ sĩ cho rằng đòn hồi cước còn mạnh hơn đòn xoay lưng hồi cước. Đúng là với võ sĩ điêu luyện, đòn này quả là uy mãnh!

Tiến trình đòn hồi cước như sau: xoay chân trước, co lên, vừa tống gót ra, vừa vận mình lại để tăng lực công phá. Nếu địch cản phá, thì lát ngọn cước, còn không thì bạn cứ tống thẳng tới bằng cộng lực của hông (hình 88 – 89 – 90).



Hình: 88 - 89



Hình: 90

Khi dùng đòn này trên võ đài, bạn luôn phải kết hợp với các đòn khác. Dù đòn phát ra rất mạnh, bạn cũng phải cẩn thận mới thấy nó sớm đem về kết quả như ý.

Phi cước

Dùng phi cước, có hiệu quả không? Nhiều người bảo không hay ít ra nó không đem lại thành quả tương xứng. Tuy nhiên, tôi tin chắc rằng nếu bạn khổ công luyện tập và ra đòn đúng lúc... thì nó quả là một đòn siêu tuyệt. Quan trọng là bạn có phát đòn đúng lúc hay không.

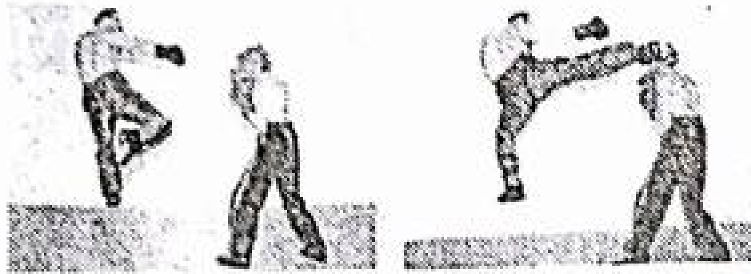
Ở đây ta hãy xem hai đòn phi cước, tuy còn có các cú đá khác, nhưng ở đây ta chỉ còn bàn về hiệu quả của nó.

Song phi quạt

Thời điểm tung ra cú song phi quạt là lúc địch thủ lùi lại hay khi họ đang đứng yên.

Nguy hiểm nhất là lúc bạn vừa hạ chân xuống thì bị địch quét ngã hay trả đòn nặng nề.

Tiến trình đòn song phi quạt như sau: hai chân búng mình lên cao, đồng thời vặn hông, đá vào đầu địch bằng ống quyển hay mu bàn chân (hình 91 – 92).



Hình: 91 - 92

Khi tập, bạn hãy đá vao bao cát lớn: mở đầu bằng một loạt đấm, lấy đà tiến tới, rồi búng mình lên, phóng ra cú phi cước.

Lỗi thường gặp trong các cú phi cước là vừa búng mình lên không bạn đã tung ra cú đá rồi! Bạn nên nhớ rằng, cú đá chỉ tung ra khi hông bạn ngang tầm với mục tiêu.

Xoay người đá hậu

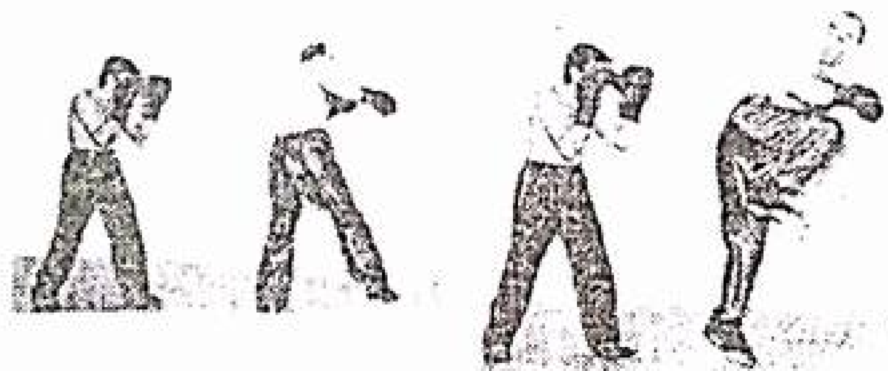
Hay còn gọi là phản cước, vừa có thể tấn công, lại vừa dùng vào thế thủ. Mục tiêu cú này thường nhắm vào ngực và vụng địch thủ, nếu tấn kích vào đầu thì địch thủ rất dễ bị đo ván.

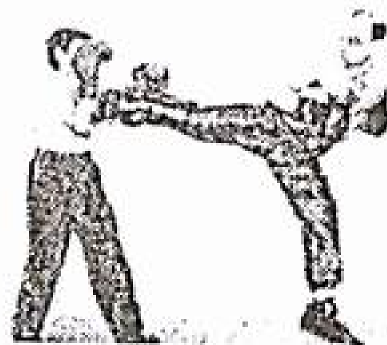
Cách tấn công như sau: búng mình lên cao, xoay người 180°, vặn hông, vai và ngoái đầu lại trước khi bung gót bật lại mục tiêu (hình 93 – 94 – 95).

Với cú thủ, đòn cũng vẫn tung ra như vậy, chỉ khác là cú "búng người thụt lùi" khi bạn cận chiến (hình 96)

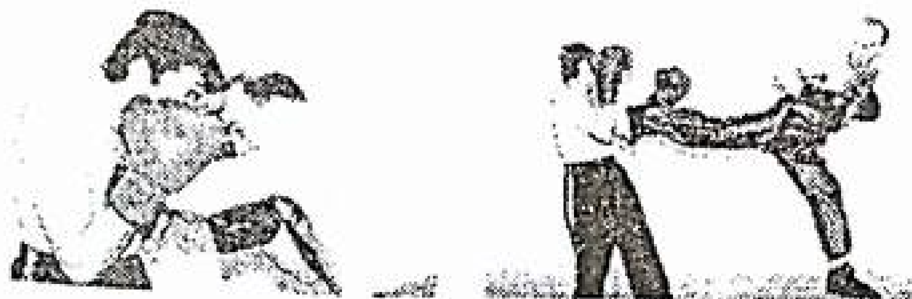
Tiến trình cú đá hậu như sau: rút lui, búng người lùi lại và xoay mình lên bung cú đá hậu (hình 96 – 97).

Bạn hãy dùng bao cát lớn và trụ đá, làm vật thao luyện





Hình: 93 - 94 - 95



Hình: 96 - 97

Chương 3
THỦ VÀ ĐƠN GIẢN

"Nếu địch thủ không thể đánh trúng là không thể đả thương bạn... Có đến 50% cuộc đấu bạn không bị đánh!"

Geoff Britton

Năm 1979, tôi theo học võ sư Geoff Britton. Vào thời điểm đó, tôi đến học thêm với ông, hy vọng được xem vào hàng ngũ võ sĩ chuyên nghiệp.

Trong sáu tháng đầu, tôi không tin mình chạm được đến người ông trong mỗi buổi tập dượt. Ông như biết từng cử động của tôi để phản đòn mỗi khi tôi tấn công ông, còn ông thì luôn vượt khỏi tầm truy kích của tôi, mà có thể đánh trúng tôi mỗi khi ông muốn.

Cuối cùng, tôi thấy bậc thầy không chỉ biết nói về né đòn mà khi né thật thì hết sẩy. Châm ngôn của ông thật đơn giản... "Nếu địch thủ không thể đánh trúng, thì không thể đả thương bạn..."

Điều này có đơn giản với bạn không?

Võ sĩ không được lẫn lộn giữa cách thủ thụ động – mà họ phải thủ kín và biết phản công, phản đòn.

Phản đòn phải luôn hình thành trong thế thủ. Bạn phải bắt địch thủ trả giá cho sự tấn công của họ. Đây là lãnh vực tư duy của một võ sĩ.

Một võ sĩ giỏi, phải biết dụ địch tấn công để họ lừa thế đòn giăng trả đích đáng. Tiến trình này giống như lưới nhện giăng ra để dụ con mồi ngớ ngẩn lọt vào...

Lỗi thường gặp nhất ở võ sĩ là phản ứng quá lố – đó là yếu điểm thiếu từng trải và nóng nảy.

Nói chung, khi giao đấu ta nên tránh đòn, tránh đòn hơn đỡ đòn, và đỡ hơn là bị đòn.

Trong trận đấu, thân thể bạn phải thư giãn với động tác thủ và phản đòn – vì sự căng thẳng là kẻ thù của sự vận động. Bạn chỉ có thể thư giãn, nếu bạn tin vào thế thủ của mình. Cuối chương này, chúng ta hãy xét về phương pháp huấn luyện thế thủ cho một võ sĩ còn thiếu kinh nghiệm.

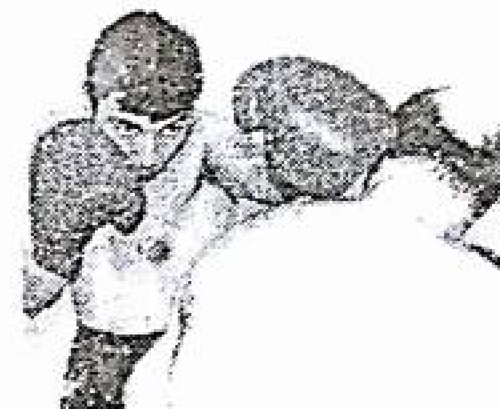
Người ta có thể huấn luyện một người bình thường từ sáu tháng tới một năm, chăm chỉ tập với trụ và bao cát, có cú đấm đá nhanh, mạnh. Nhưng muốn luyện cho họ biết phản đòn hiệu quả thì họ cần khổ luyện lâu hơn. Nếu vốn luyện tập thế thủ của họ quá sơ sài mà đã lên võ đài, thì trách nhiệm thắng thua huấn luyện viên (võ sư) phải gánh chịu về mặt tinh thần.

Tránh né

Còn gọi là trược (sước) sang một bên hay nhích tới trước một cú đấm hay đá – nhưng ta nên tránh đòn ra mé ngoài thì an toàn hơn.

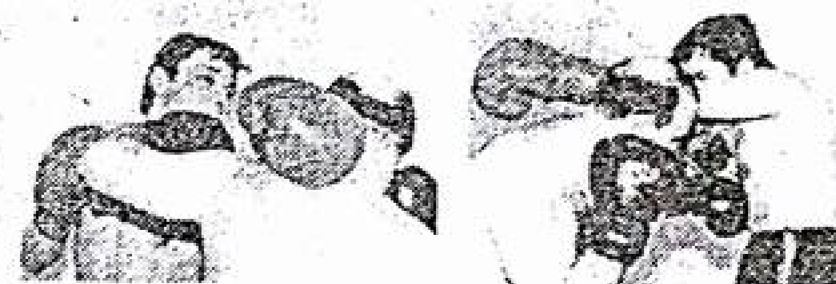
Đòn trượt

Đòn trượt "ngoài" là động tác né vai trước (trái), đồng thời nhích chân trước, để đầu bạn ra ngoài tầm công kích của địch thủ... (hình 98)



Hình: 98

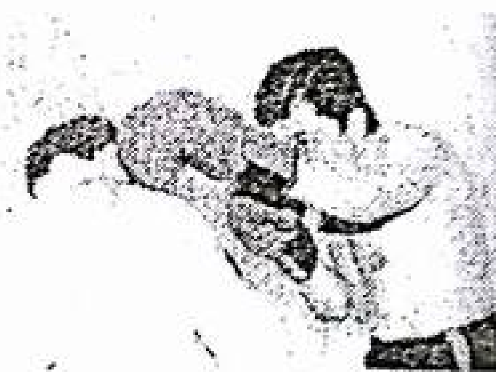
Rồi nhân thế, phóng ra cú tay trái vào cằm hay ngực địch thủ để phản đòn (hình 99 – 100).



Hình: 99 - 100

Các cú phản đòn khác có thể đánh vào ức và tiếp theo là cú móc vào bụng.

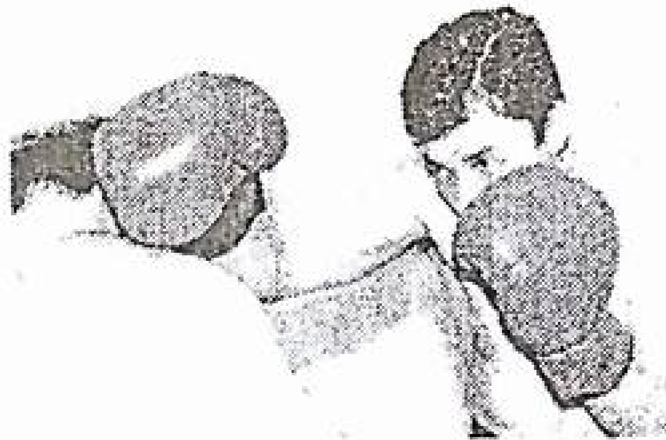
Đòn trượt "trong" là động tác né vai phải cho cú thoi trượt qua vai. (Hình 101).



Hình: 101

Cẩn thận: Trượt trong tư thế này, bạn để hở bụng cho đòn tay phải của địch thủ.

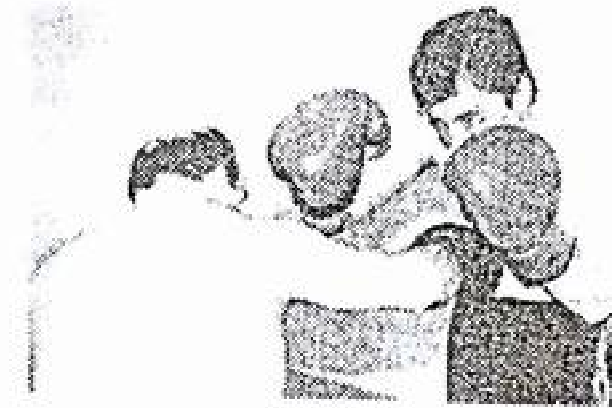
Phản đòn trong tư thế này là lợi thế cho tay phải, cú móc tay trái vào ngực, cú móc cằm hoặc cú móc sườn cho tay phải.



Hình: 102

Đòn trượt ngoài trước đòn tay phải của địch là né vai nhích chân trước tới, để né đòn tay phải của địch thủ (hình 102)

Phản đòn với tư thế này là cú móc phải lên cằm, cú đấm sườn phải (hình 103) và đòn móc vào ức địch thủ.

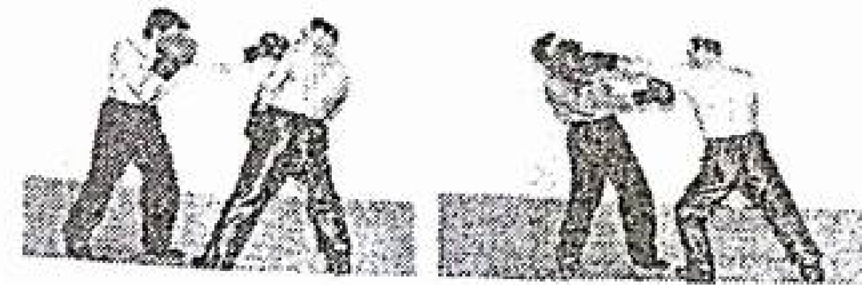


Hình: 103

Đòn bồi

Còn gọi là đấm bồi, ra đòn đúng cách là làm nền cho sự phản đòn mau lẹ.

Khi đấm bồi, ta hơi mở chân sau ra, và trụ xuống (hình 104). Động tác này nhích đầu bạn khỏi tầm đòn, và quan trọng là thế đứng của bạn có thể bung tới như một cái lò xo.



Hình: 104 - 105

Đòn bồi có thể chống lại mọi đòn tấn công – mà cú phản đòn hay nhất là cú đấm trực diện (hình 106) vào mặt. Cú này làm địch thủ tối mắt, nên cú

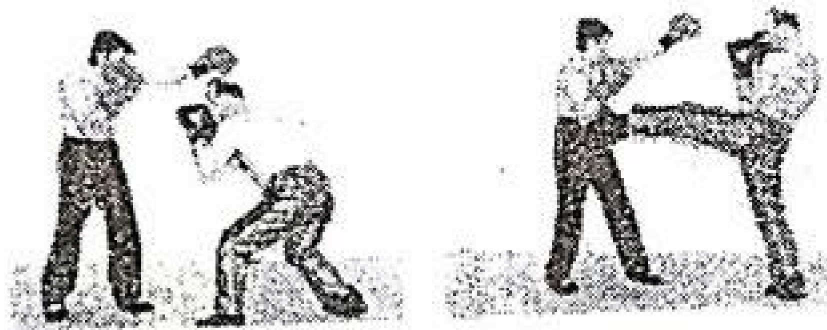


Hình: 106

lơi lại của họ không gây tác dụng nào đáng kể.

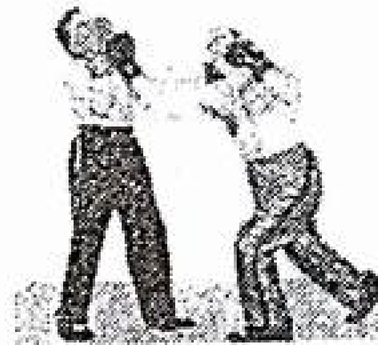
Né đòn

Né đòn là hụp xuống, tránh đòn tấn công (hình 107) của địch. Cái lợi của né là để hai tay, hai chân rảnh mà phản đòn.



Hình: 107 - 108

Cú phản đòn từ thế này có thể giúp bạn phóng ra cú đá trực diện (hình 108) rất mạnh, cộng thêm sức bật của hai chân (hình 109), tạo nên sức công phá dữ dội.



Hình: 109

Khi cú trượt, đấm bồi hoặc né đòn, thì mục tiêu của bạn là làm địch thủ đánh trượt – để phản công ngay tức khắc!

Bạn hãy đứng trước gương, tập né, tránh trượt đòn và đấm bồi. Hãy thủ cho kín và xem kỹ thế thủ của mình.

Sau đó, để bạn cùng tập đánh liền bốn thoi, với mỗi cú bạn thủ một cách.

Cuối cùng, để bạn song đấu đánh ra các đòn khác nhau vào mình, để mình tập tính thời điểm, tung ra các cú phản đòn thích hợp.

Trong giao đấu, thời điểm tránh né, đấm bồi và phản đòn, là yếu tố quyết định. Nếu bạn di chuyển quá sớm thì địch sẽ điều chỉnh cuộc tấn công, để ngăn chặn tuân thủ của bạn. Nếu di chuyển quá chậm thì bạn sẽ ăn đòn.

Đòn xỏ chỉ và phủ mặt

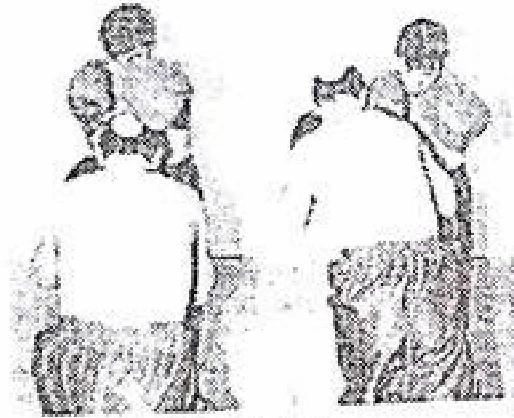
Hai đòn này liên kết với đòn trượt và cú né bằng động tác phủ mặt (hình 110 – 111 – 112) nhằm giúp bạn nhập nội, để ra đòn phản nặng tay.



Hình: 110

Để thực tập hai đòn này, bạn hãy đứng sát đối thủ, để họ tuôn ra các đòn trực diện, móc, cú quạt – cho bạn tập trược, hụp, né qua, né lại. Rồi dần dần tăng đòn ra nhanh, cho bạn làm quen.

Kỹ năng này rất cần cho một võ sĩ cần học kinh nghiệm dày dạn để đối phó với một địch thủ dài đòn, đánh mau và chuẩn.



Hình: 111 - 112

Cú xỏ chỉ và phủ mặt, sát cánh với địch thủ sẽ dụ họ ra đòn. Bạn hãy kết hợp với bước tấn thoái của đôi bên mà đánh vào chỗ hở của địch thủ.

Gạt đòn

Gạt đòn là một động tác né, đỡ. Cú đòn đánh ra ví như đòn bẩy, khi đòn đã lên hết mức, ta chỉ cần ga54t nhẹ là nó mất tác dụng

Để chứng minh, ta hãy cho một võ sĩ dang cánh, đáh hết tầ, dí sát mũi, ta chỉ cần đưa hai ngón tay lên, cũng đủ sức gạt cú đấm sang một bên!

Qui tắc gạt và chặn đòn là chờ nó tới sát mình mới gạt. Chớ bao giờ cố gạt nó từ xa!

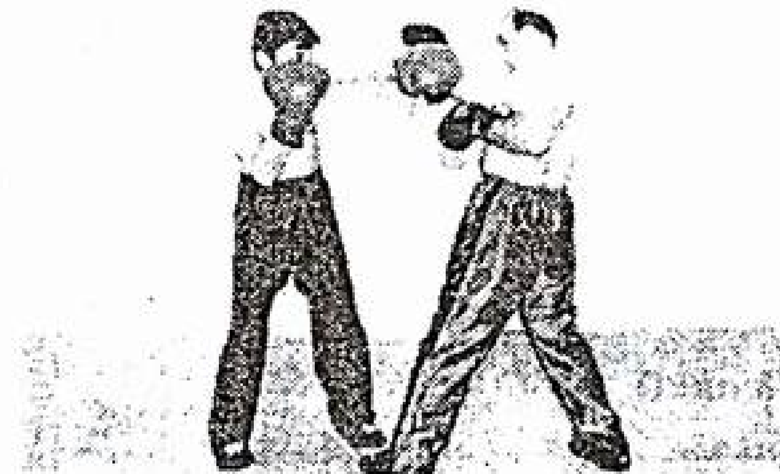
Né gạt

Xem hình 113, ta thấy võ sĩ né cú đấm, tay gạt ngay vào cổ tay địch, rồi lập tức trả đòn vào cằm hoặc ngực họ.

Đòn né, gạt ra rồi ta phản đòn bằng cú đấm bổi (hình 114).



Hình: 113



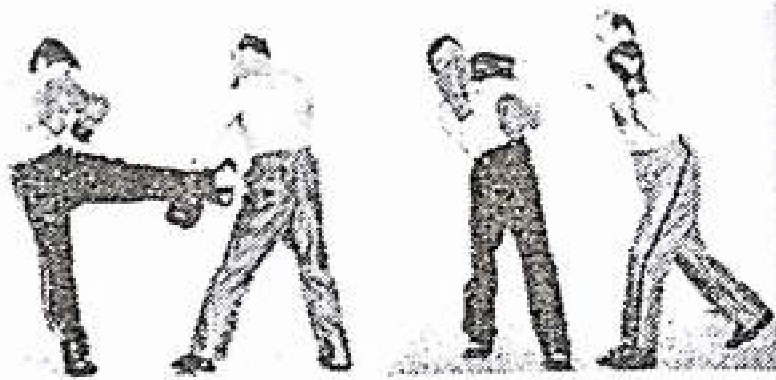
Hình: 114

Đòn gạt chân

Các cú gạt cao hoặc thấp đều nhằm đẩy đòn mà không cản hoặc chặn nó lại.

Gạt cú của địch thủ bằng lòng bàn tay phất xuống, đẩy chân địch ra ngoài, rồi thuận tay, trả một đòn cực mạnh vào cằm họ (hình 115 – 116).

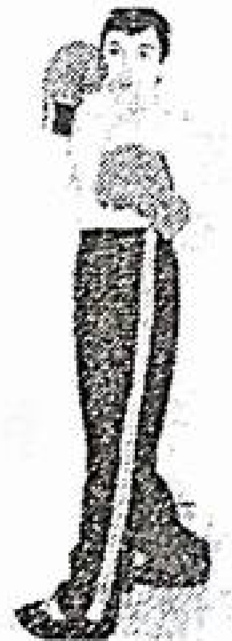
Địch thủ thủ thế, chân đứng xiên, mất thế cân bằng và không thể theo sát các đòn phép kì dụng trận (hình 117).



Hình: 115 - 116

Bạn phải cẩn thận, không nên dùng nhiều sức gạt đòn, nếu không, địch thủ có thể nhử cho bạn gạt tay, để hở thế thủ, mà thừa cơ áp dụng các đú đá lợi hại!

Ta biết rằng đỡ gạt bằng tay trước là thế thủ bị hở. Tuy nhiên, việc gạt cú đá làm địch mất thăng bằng, nên bạn vẫn còn ở khoảng cách an toàn.



Hình: 117

Chặn và đỡ đòn

Chặn đòn – *là động tác cản phá thế tấn công của địch bằng bàn tay, cánh tay, vai hoặc chân.*

Đỡ đòn – *là dùng động tác của cánh tay và chân làm vật cản thế công của địch.*

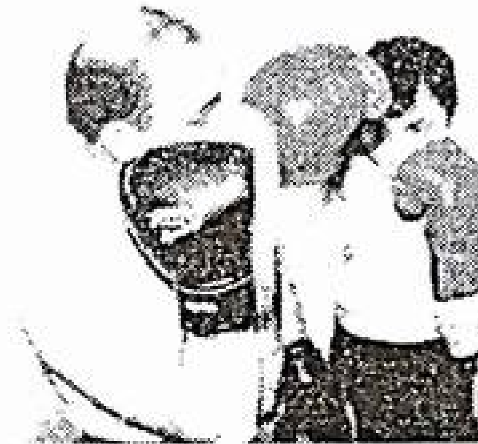
Chặn và đỡ đòn, dùng vào lúc ta gặp ngay mà không thể gạt được.

Ta phải lưu ý rằng nếu cánh tay đã hứng quá nhiều cú đấm cú đá, nó sẽ yếu vì thế tay sẽ lơi lỏng, khiến bạn để hở đầu, bạn phải giải quyết bằng các cú gạt đòn.

Nhiều võ sĩ Thái ưa dùng cú đá bằng ống quyển, kích vào dưới bả vai để đạt được ý, làm thế nào của địch thủ lơi lỏng.

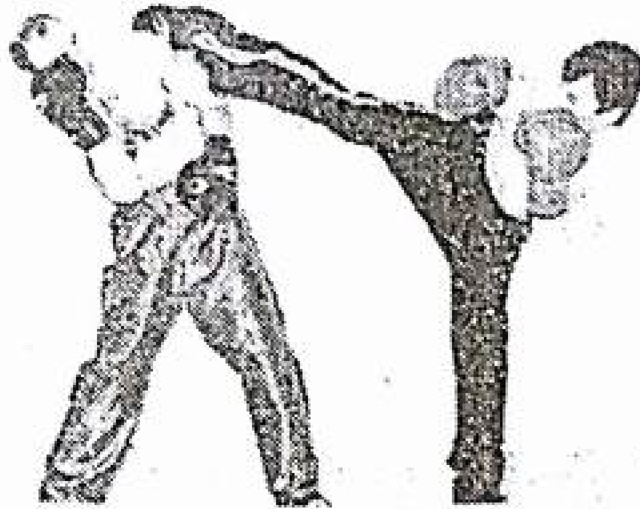
Đỡ vai

Để cản đòn, bạn chỉ hơi nghiêng mình, nhích vai lên đỡ cú đá hay đấm.



Hình: 118

Cú đỡ vai cản được cú móc hàm, làm tay găng trượt qua bờ vai (hình 118) và bạn trả loại bằng cú đấm bồi.



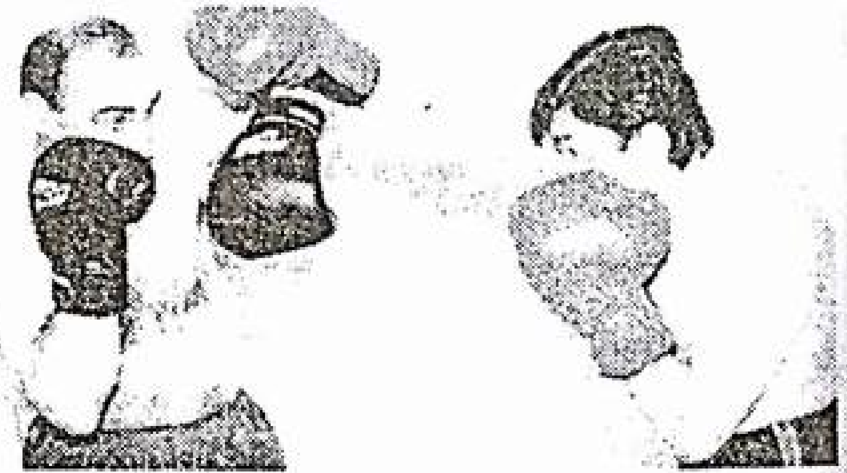
Hình: 119

Đỡ vai, cản đòn hư cước như sau: nhô vai trước, nhích chân sau sang bên – đồng thời nghiêng mình rà khỏi lực công phá của đòn đá. Ba động tác diễn ra đồng thời sẽ làm cú đá cực mạnh bị hóa giải gần hết. (Hình 119)

Mới đầu, bạn hãy tập dùng vai, đỡ các đòn đá nhẹ, rồi dần dần tăng lực, tăng tốc tối đa. Đến lúc đó, bạn sẽ tin tưởng vì biết giá trị thực sự của cú đỡ.

Đấm vòng cung

Đỡ cú đấm vòng cung như sau: khi địch thủ tung lên cú đấm, bạn nâng cùi chỏ (không phải tay găng), dùng cẳng tay, tung cú đấm lên (hình 120).



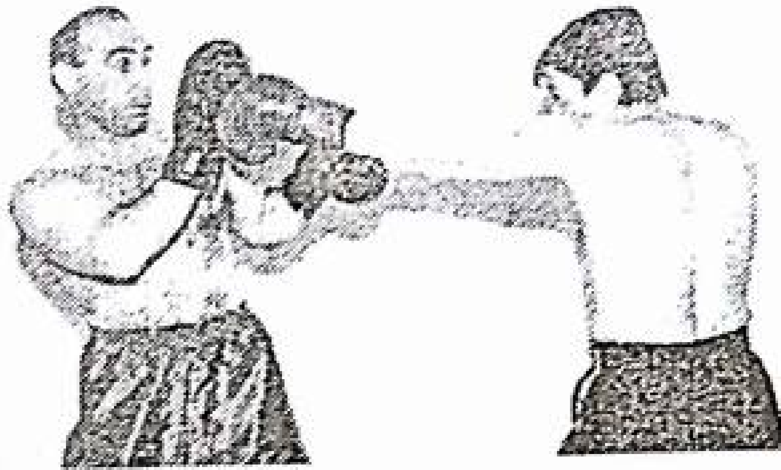
Hình: 120

Như thế bạn chỉ cần một động tác nhẹ thay vì dùng nhiều lực – trong khi địch thủ phải tốn nhiều công lực tung ra cú đấm đó – với nguyên tắc gạt đòn bẩy. Bạn chớ đỡ cú đấm quá lố, nếu không, sườn bạn hở, sẽ làm mục tiêu cho địch thủ tấn công.

Hứng đòn

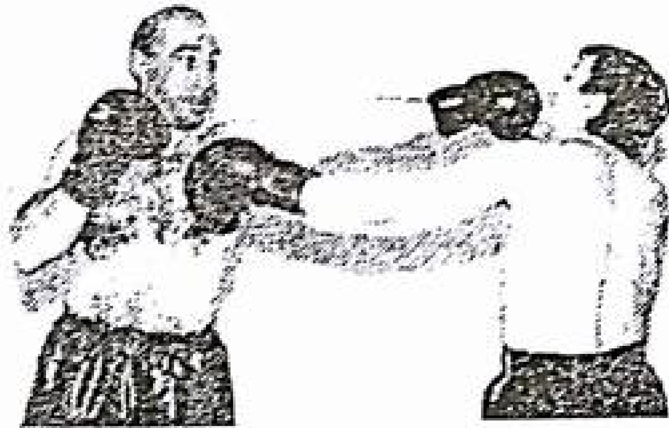
Dùng lòng bàn tay găng hứng cú loi hay cú quạt.

Cách hứng đòn như sau: khi địch thủ tung ra cú đấm trực diện, bạn dùng lòng găng hứng như hứng quả bóng ném tới rồi đánh trả một đòn tương tự. (Hình 121 – 122). Hãy cẩn thận, đừng hứng đòn từ xa, nếu không, ngực bạn hở sẽ là cái đích cho cú đấm móc trái của địch thủ.



Hình: 121

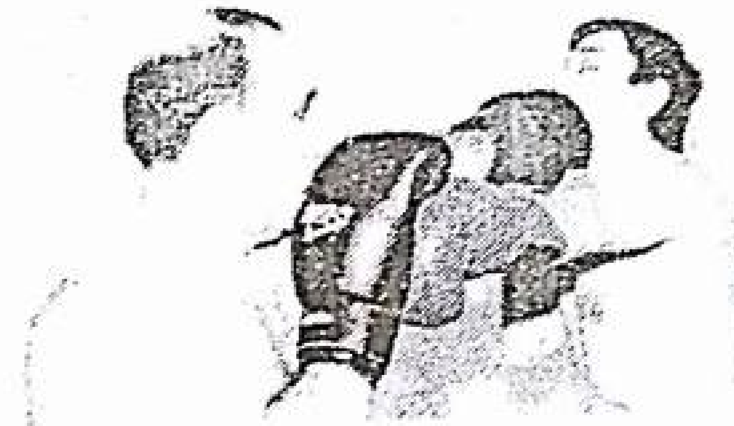
Cái hứng có thể biến thành động tác chân trước sang bên, và tung liền cú phản công ngay khi đó (hình 123)



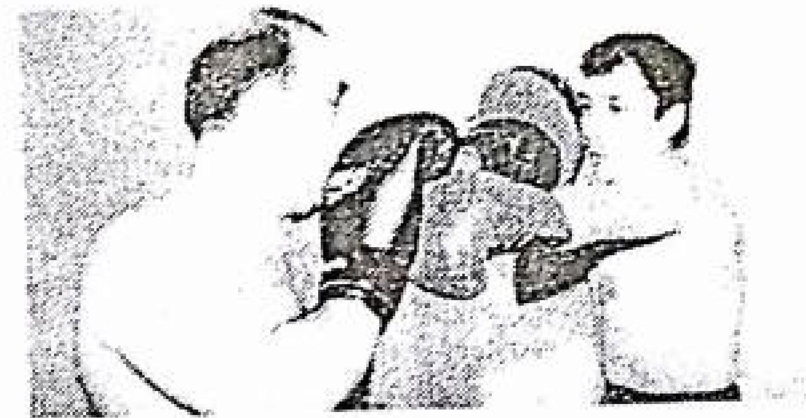
Hình: 122

Hứng cú móc cũng diễn ra như trên, chỉ khác là để cho cú đấm mất sức công phá, bạn cần lùi lại một chút.

Để luyện thành cú hứng và trả đòn, bạn cần tập song đấu và đấm trụ để tăng công lực. Bạn để đồng môn tống vào mặt, rồi đỡ và trả đòn... (hình 124).



Hình: 123



Hình: 124

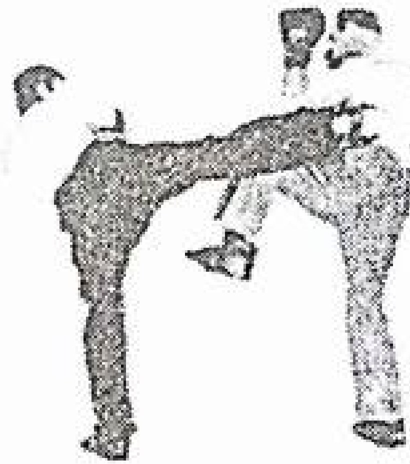
Với sự luyện tập bạn có thể biến cái hứng thành một phản xạ tự động.

Ngáng chân

Ngáng thường dùng để chặn cú đá vòng.

Tiến trình ngáng chân diễn ra như sau: khi địch thủ tung ra cú đá vòng, bạn nhấc chân trước, co lên, ngáng lại. Động tác này có thể kết hợp với cùi chỏ, tấn xuống giữa đùi (hình 125).

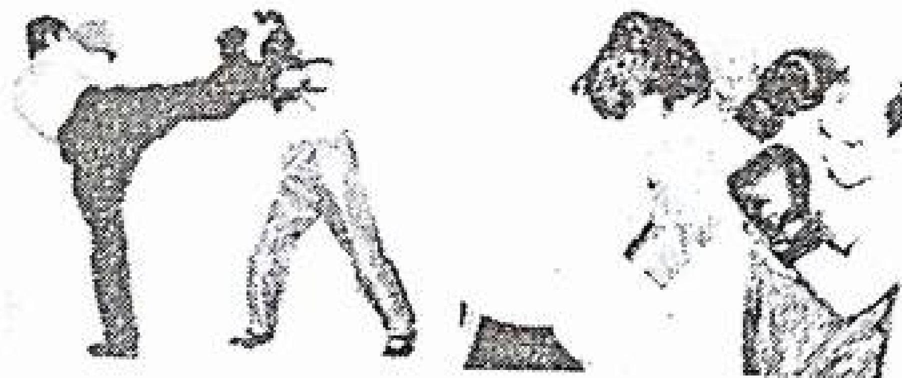
Cái ngáng này che kín bên hông lên cả đầu – còn dùng để đối phó với một địch thủ rất sung sức.



Hình: 126

Chống đỡ

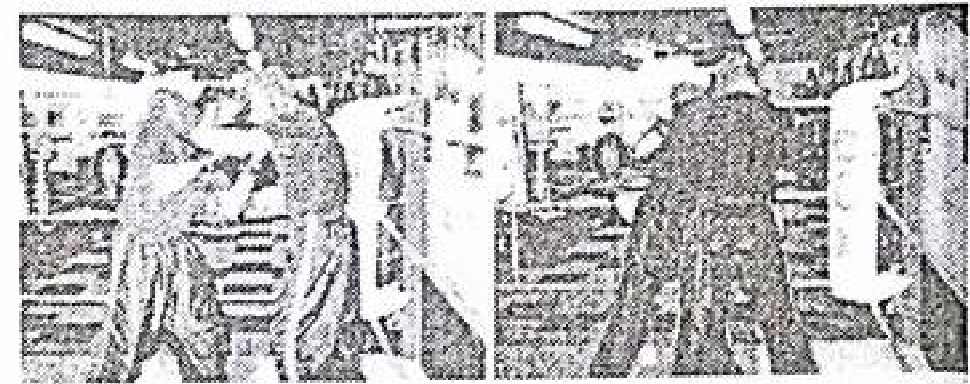
Cũng như thế ngáng kể trên, ta có thể coi nó như lá chắn, chống đỡ các cú đấm đá (hình 126 – 127)



Hình: 126 - 127

Một người kém về mặt chống đỡ, sẽ bị đánh lọt vào thế chống đỡ còn sơ hở.

Nếu bạn bị ép vào thế chống đỡ, đặc biệt lúc bị dồn vào dây thừng hay góc võ đài, thì bạn phải đẩy và lái địch thủ (hình 128 – 129) sang bên. Gặp cường địch, thì bạn phải quét chân cho họ xuất thăng bằng trước đã.



Hình: 128 - 129

Võ sĩ chịu áp lực, phải lùi ra để tránh ăn đòn. Tuy nhiên, địch thủ dễ tiến công, tung đòn hơn là mình vừa lùi vừa thủ. Muốn thủ chắc, bạn phải biết thủ linh hoạt và phản công tức thì.

Tập luyện

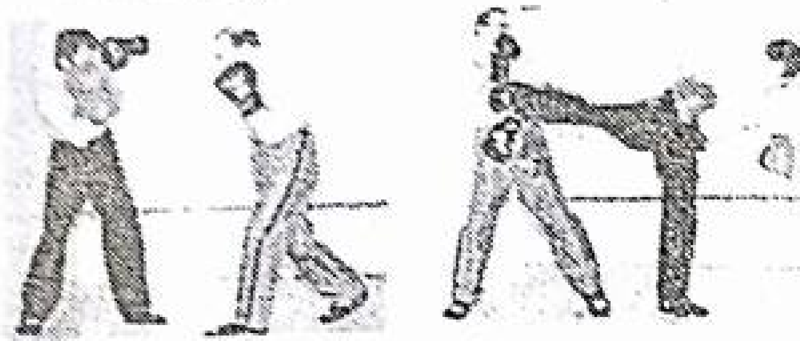
Có nhiều cách né tránh đòn trong thế thủ để bạn thoát khỏi cảnh "chạy dài".

***Chú ý:** hai phương pháp áp dụng sau đây cần được tập luyện dưới sự giám sát của một huấn luyện viên thành thạo.*

Thủ dựa tường

Luyện thế này, bạn thủ thế, chân sau đứng sát tường. Để bạn đồng nghiệp tung những cú đấm vừa sức, tốc độ trung bình. Bạn dùng tay găng, cùi chỏ và vai đỡ gạt qua lại, rồi tìm dịp áp dụng đòn trượt, đấm bồi, né hoặc đỡ rồi tung cú phản đòn thích hợp (hình 130).

Mới đầu, bạn rất căng thẳng và ăn đòn toàn thân, nhưng với sự khổ luyện, dần dần bạn sẽ biết cách đối địch một cách dịch dàng.



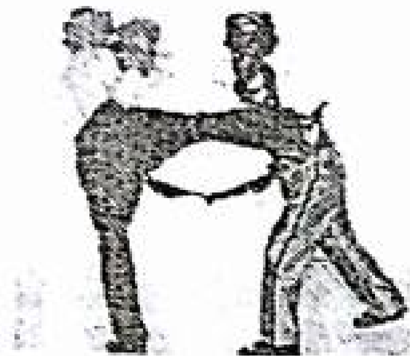
Hình: 130 - 131

Sau này, bạn hãy thực nghiệp với cách thủ lơi và thập tự thủ.

Cuối cùng, bạn tập trung ra các cú đá để cân bằng lực lượng! (hình 131)

Đá bổi

Chú ý: *cú đá này dành cho võ sĩ đã dày dạn để nâng kinh nghiệm lên một tầm cao mới.*



Hình: 132

Để tập cú này, bạn nối hai dây đai (hay dây thừng), cột bụng hai người lại, cách nhau 1m30.

Bây giờ là lúc luyện cú đá bổi (hình 132)

Dây cột làm hai người phải luôn nghĩ đến thế công như thế thủ. Cách này đỡ cho bạn vận động tay chân hơn cách công thủ dựa tường kể trên. Trong khi duy trì thế thủ.

Thủ di động

Còn gọi là liên thủ – là cách thủ rất linh động.

Tuy nhiên, với võ sĩ thì họ không cho hành động sẽ dẫn đến tai họa. Mọi thế thủ hoặc tiến lên, lùi xuống hay bước tránh ra, đều phải có mục đích, đó là đích phản đòn.

Bạn phải nhớ nằm lòng ba động tác di động → đánh → di động.

Võ sĩ không bao giờ được đứng yên, và đôi chân phải di động cho hợp với thân thủ.

Đôi chân vụng về là người chưa nắm được ý chỉ của võ thuật – họ phải đáp ứng các yếu tố sau đây:

1. Phải duy trì sự cân bằng trong mọi lúc.

2. Phải đỡ đòn trực diện bằng cách lùi hoặc né gạt.

3. Chỉ di động vừa đủ cho bạn tránh đòn và triệt tiêu lực công phá của địch thủ

4. Ngay khi đỡ gạt xong, bạn hãy phản đòn thực mạnh

5. Tấn công tiếp nếu địch thủ đã trúng đòn, muốn lùi lại để phản công.

Thế né và phản đòn

Né cú đấm: *chân trước bạn né qua, khi địch thủ đấm trực diện. Khi đòn hụt, bạn liền tung cú đấm hoặc đá phản đòn.*

Né cú quạt: *bước sang trái lùi chân sau, tung cú đá vòng vào sườn địch thủ.*

Né cú đá hậu: *chân sau nhích tới 45°, tung đòn tay phải vào đầu địch thủ (hình 133).*



Hình: 133

Có vài cách công/thủ – phối hợp với bước chân, tập cho nhuyễn để làm quen với các trường hợp tấn công thông thường nhất.

Võ sĩ tài giỏi là người khéo lo toan trong bước tiến thoái, biết lợi dụng thời điểm lúc thủ, khi công.

Tóm tắt

Bạn phải học thế thủ từng bước một – vì nó là từng viên gạch, xây nên thành lũy bảo vệ bạn trên bước đường chiến đấu.

Võ sĩ phải luôn ghi nhớ rằng họ phải tạo dựng cho họ có lòng tin chắc chắn vào chiến pháp quyết thắng của họ.

Để đánh bại một địch thủ, võ sĩ phải biết tấn công vào chỗ yếu trong đấu pháp của họ bằng những đòn phản công đích đáng, việc quật ngã địch thủ chỉ là vấn đề thời gian.

Chương 4

KẾT HỢP ĐẤU PHÁP

Kết hợp đấu pháp nhằm đánh phá thế thủ của địch bằng một chuỗi tấn công vào những chỗ sơ hở trong thế phòng thủ của địch.

Không võ sĩ nào có thể thủ toàn vẹn cả, vì vậy ta phải tìm cho ra chỗ hở của địch mà tấn công.

Cho nên cách hay nhất là ta phải kết hợp đấu pháp, dồn địch thủ phải di chuyển, để hở thế thủ, và ngay tích tắc đó, ta phải tung liền những đòn nặng ký, tấn công vào yếu điểm của họ.

Các đòn kết hợp gồm những cú đấm đá trực diện, vòng cầu, móc, xoáy... nhằm vào đầu, ngực, bụng, vai chân địch thủ. Tùy lúc, ta có thể dùng cú đánh nhử địch thủ di chuyển, để hở chỗ yếu, cho ta vận dụng các đòn tấn công đặc biệt.

Đòn kết hợp, bao gồm thế công và thế thủ. Thế thủ thường đánh nhanh, thủ lẹ. Nên nhớ rằng đối thủ luôn chờ bạn đánh trước, mà hễ đã đánh là hở, ngay lúc địch thủ vừa đỡ đòn xong là họ liền tung ra cú phản đòn.

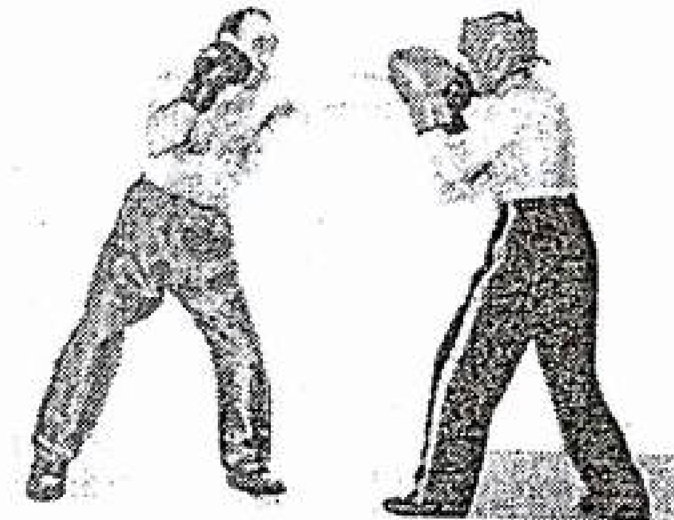
KẾT HỢP THẾ CÔNG

Đánh tấp

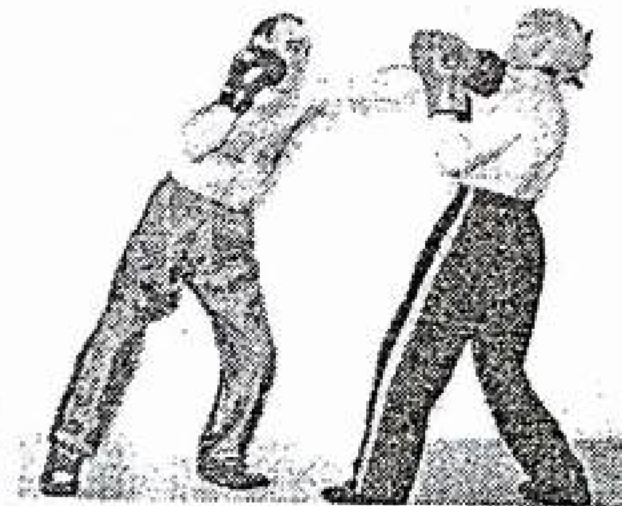
Còn gọi là đánh nhồi, đòn tấp đơn giản và hiệu quả nhất trong thế tấn công, là tấp đôi, nhằm tiết kiệm công lực.

Đòn này rất hiệu quả vì địch thủ luôn lùi lại sau khi bị tấn công – và không hở tay thủ mà trả đòn vì còn bận đỡ gạt cú nhồi kèm theo...

Đòn nhồi rất đa dạng, tinh tế khó kể ra hết. Biến thế trước nhất là đánh tấp vào đầu (hình 134 – 135) – nhằm đánh cho địch thủ không kịp hở tay!



Hình: 134



Hình: 135

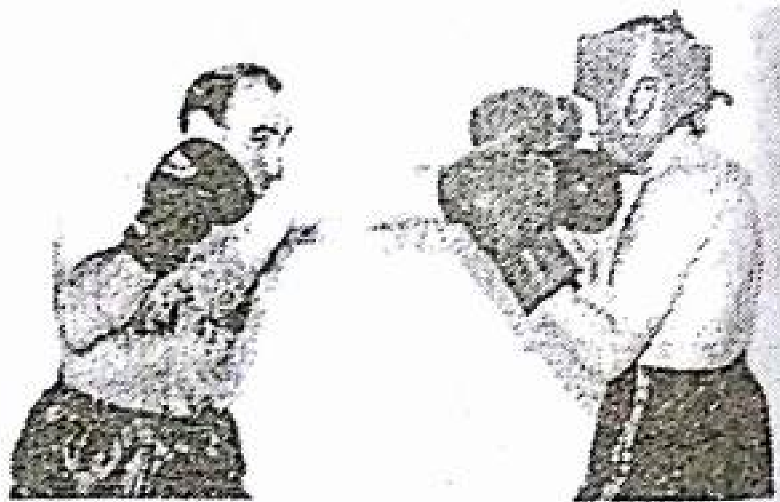
Đòn tấp thứ hai là cú thoi ào đầu, nhồi tiếp cú nữa vào ngực – vì phạn xạ của địch thủ là đưa tay đỡ trên đầu, để trống ngực. Thọc sâu cú đấm vào ngực và gí mạnh nắm đấm vào chỗ đó.

Đòn nhồi thứ ba, đánh vào ngực trước, vào đầu sau. Cú nhồi thứ tư, nhử vào ngực, rồi đấm liền hai cú vào đầu. Sau đó tiếp luôn cú móc ngang, móc lên, xẹ xuống, kèm theo các cú nhử. Chuỗi đòn nhồi đa dạng sẽ làm địch thủ bấn loạn thế thủ.

Bạn hãy tập đòn nhồi với trụ đấm cho đến khi có thể đánh nhiều cú đa dạng. Sau chót, đòn nhồi còn là đòn giáng trả địch những cú đích đáng.

Cú xỏ

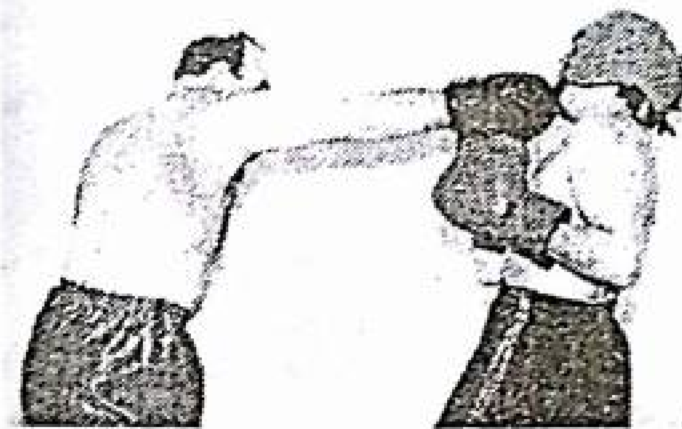
Còn gọi là đấm xỏ, kết hợp hai cú trực diện, móc – cộng thêm tốc độ và công lực, nó sẽ trở nên hoàn hảo, là vũ khí tối ưu của một võ sĩ nhà nghề. Bạn hãy luyện hai cú này vào bao cát và trụ đấm cho thành thạo, để tung ra bất cứ lúc nào...



Hình: 136

Áp dụng đòn xỏ, bạn hãy thoi thẳng vào đầu, kèm theo cú móc, cũng vào đầu (hình 136 – 137) lúc đó, bạn nhớ nhích chân sau nửa bước – để truyền thêm công lực vào đòn móc này.

Một biến thể của cú nhồi giữa ngực là cú móc vào má địch thủ – đặc biệt để cản phá đòn phản công của địch thủ nào hay phản kích trước cú trực diện (hình 138 – 139).



Hình: 137

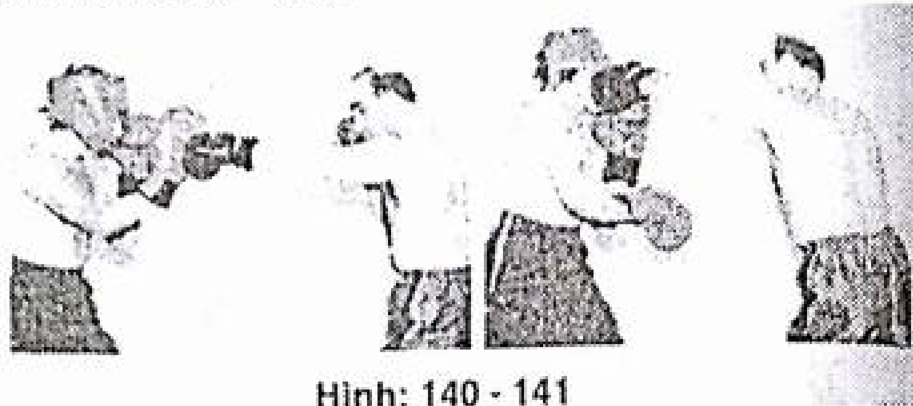


Hình: 138

Thêm một biến thể nữa của cú nhồi là cú móc vòng cầu vào địch thủ. Nhất là với kẻ thường lùi lại sau khi chịu xong cú nhồi thì thế thủ sẽ sơ hở. Ngay lúc này, một cú móc đầy uy lực sẽ xổ thẳng giữa đôi găng của địch thủ.

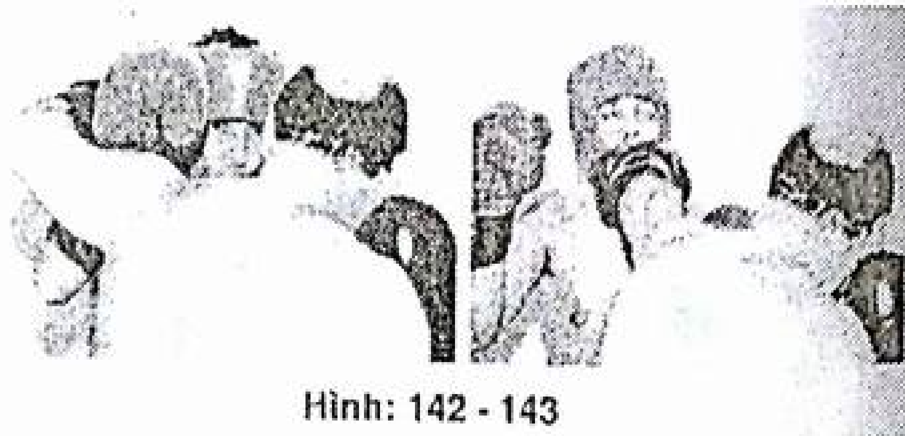
Đòn thẳng/đòn móc

Hai đòn này, một cú khiến địch thủ bận đỡ cú thoi trực diện, khi địch thủ chụm tay đỡ thì liền ăn một cú móc vào hàm (hình 140 – 141)



Hình: 140 - 141

Cú móc dễ trúng địch, nhờ địch thủ quen chụm tay đỡ đòn, để hở cằm. Có lúc nên đổi cách ra đòn bằng cú móc cằm trước, dụ địch thủ nhích tay về đỡ, ta liền tung thẳng cú xổ giữa mặt họ (hình 142 – 143).



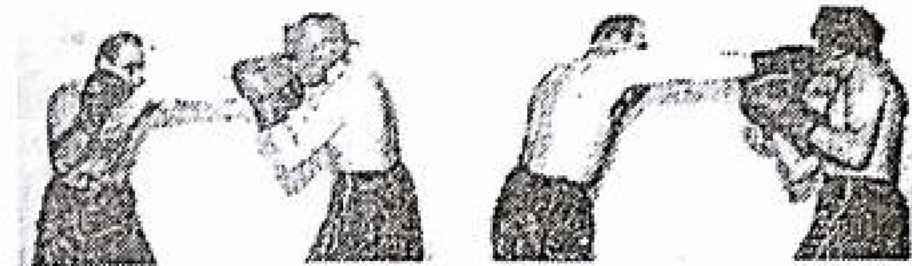
Hình: 142 - 143

Thêm một biến thể nữa là cú trực diện vào ngực, rồi tiếp liền cú móc trái vào đầu – cú trước là nhử để tung cú móc thật theo sau.

Bạn nên nhớ hai cú móc và thẳng phải thay đổi mục tiêu, hễ cứ sau cú đấm thẳng vào ngực, là tung ra cú móc vào đầu thì mới dễ đạt mục tiêu.

Đòn liên hoàn (tam cú)

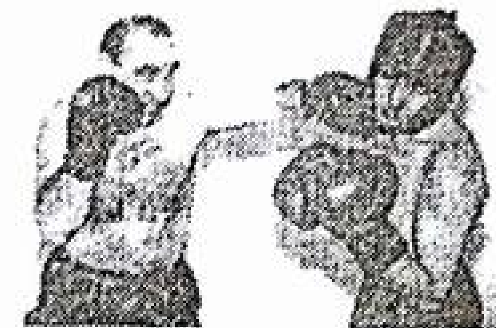
Đòn này gồm ba cú: xổ – móc – thẳng, trong đó có cú đầy tốc độ, công lực vào nhử – cú thẳng đánh nhanh, cú xổ đánh mạnh và cú móc đánh vòng vào hàm trước khi địch thủ kịp thời phản công (hình 144 – 145 – 146).



Hình: 144 - 145

Cách đánh tinh vi giữa cú vòng và cú móc. Khi bạn thấy địch che đầu đỡ cú móc, thì ta đánh vào ngựchay bụng.

Biến thể thay đổi của ba cú xổ móc thẳng tác động rất hoàn hảo khi địch thủ che đầu trước đòn công kích.



Hình: 146

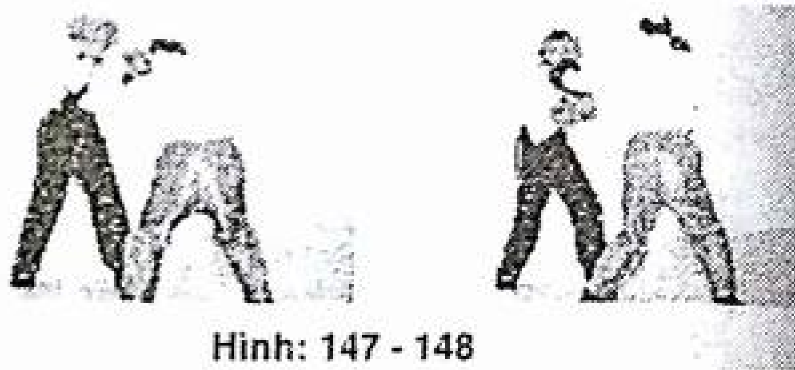
Bạn phải nhờ xoay gót, hông và vai lúc đánh ra cú móc.

Cú móc

Cú móc trên đầu và móc vào thân mình cần sử dụng nhiều công lực vào thời điểm chín muồi.

Các cú này đặc biệt phát huy tác dụng khi bạn dồn địch thủ vào dây thừng hay góc đài để cố thủ.

Giữa lúc này, bạn hơi nghiêng sang trái, móc một đòn mạnh vào mạng sườn, làm địch thủ thả cùi chỏ xuống đỡ đòn (ít ai chịu nổi hai cú vào chỗ này!) rồi bạn trụ gối móc thêm cú nữa lên cằm (hình 1477 – 148).



Hình: 147 - 148

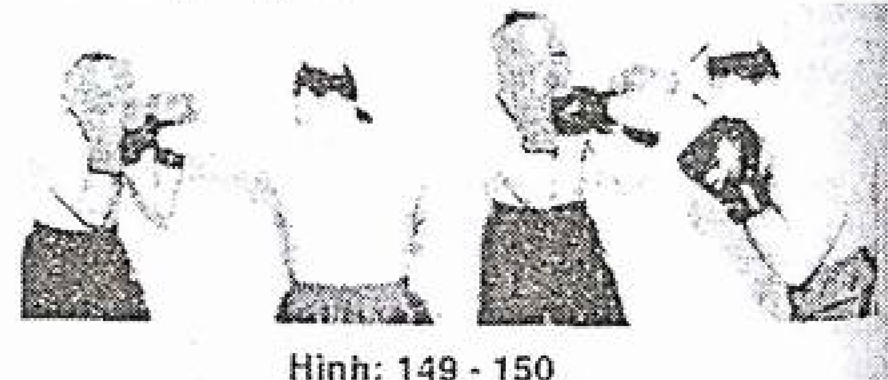
Nếu địch thủ thế lơi lỏng, bạn tung cú móc vào ngực, rồi tiếp luôn đòn nữa vào cằm – cúi xuống truyền thêm công lực vào đòn. Lại bọc thêm một cú còng để chấm dứt trận đấu, Bạn hãy luyện hai cú móc này vào trụ đấm, để tăng cường công lực.

Đòn liên hoàn (Tứ Cú)

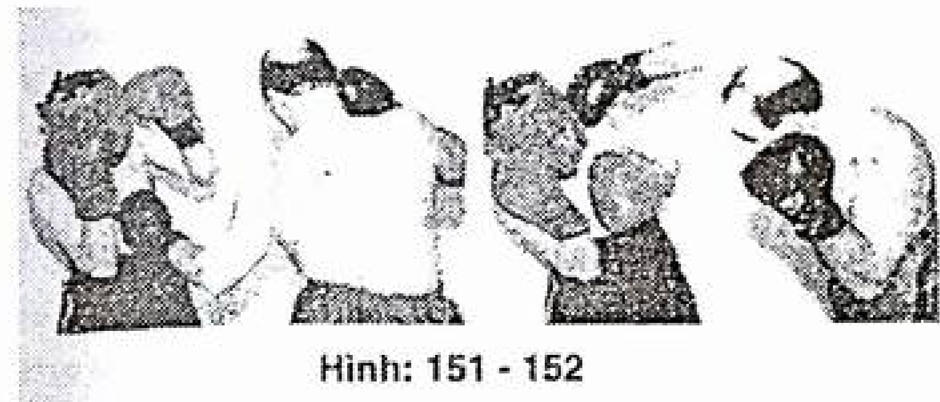
Đòn tứ cú gồm: xổ/vòng/móc/phải. Đây là đòn liên hoàn rất hùng hậu, có uy lực làm thay đổi cả trận đấu – vì nó chứa các yếu tố công kích cao độ, nhằm vào đầu và mình.

Mở đầu, tung một đòn thẳng/cú móc vòng vào cằm, rồi trụ gối múc lên cú móc bụng và kết thúc bằng cú vòng cầu tay phải, bổ xuống mang tai. Chùng cơ bắp, để cú đấm đạt tốc độ tối đa (hình 149 – 150 – 151 – 152).

Cuối cùng, tung một cú móc cằm rồi trở về thế thủ



Hình: 149 - 150



Hình: 151 - 152

Đòn móc

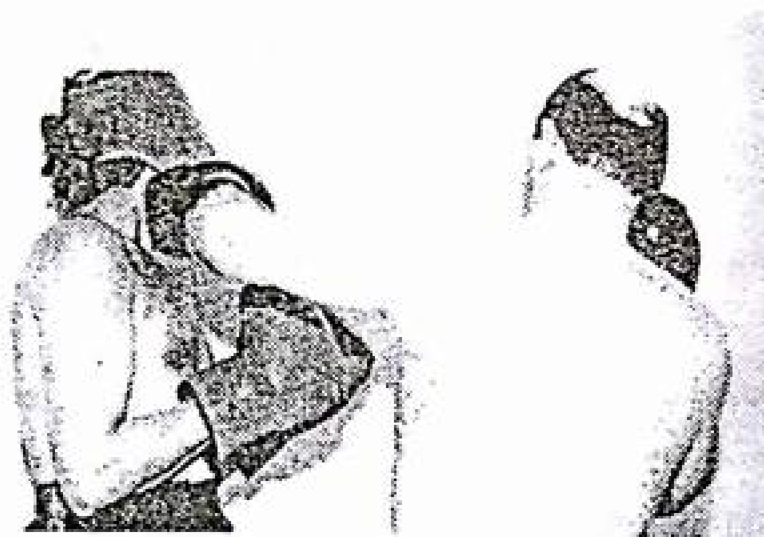
Đòn móc trong thế liên hoàn rất hữu hiệu, hai cú hỗ trợ nhau bằng cú móc cằm và cú vòng vào hàm – nhằm công phá thế thủ chặt chẽ. Đặc biệt cần thi triển hại đòn này khi dồn địch thủ vào dây thừng hay góc đài.

Bạn chỉ nên tung cú móc cằm nếu địch thủ đang cố thủ hay trong dịp phản công.

Tiếp đến, tung đòn móc cằm, vận thêm công lực từ gót và eo (nhưng không xoáy cánh tay) bụng vào giữa đôi tay thủ, rồi thêm cú vòng cầu, vào hàm (hình 153 – 154). Và bồi thêm cú phải nữa là địch thủ có thể đo ván!



Hình: 153



Hình: 154

Đánh xong đòn liên hoàn, bạn phải xem phản ứng của địch thủ, để nếu cần, bạn phải thay đổi chiến thuật, và chờ dịp...

Muốn thế, bạn phải khéo dụ, hoặc tạo áp lực, dồn địch vào các đòn sở trường của mình.

Khi ra đòn liên hoàn, bạn nên phối hợp, nhồi thêm cú đá vào cùng một điểm sau cú đấm – nghĩa là sau cú đấm bên trái, thì tiếp bằng cú đá trái. Sau cú đấm phải, tiếp cú đá phải...

Cách ra đòn này tiết giảm được động tác và đỡ hở mục tiêu cho địch thủ có cơ hội phản kích.

Qui tắc nào cũng có ngoại lệ, nhưng "lợi" phải vượt qua phần hại.

Đòn liên hoàn tay, chân trong bốn hình trên là các đòn đơn giản nhất, vì thế mà hiệu quả nhất khi bạn dùng tới qui tắc này.

Đòn tay/chân

Đòn đấm trực diện, đấm xoáy và đá hậu đã được nói đến trước đây, nay ta cần nhắc lại sự quan trọng của nó là: khi bạn phối hợp đòn chân, đòn tay – thì đòn chân phóng ra sau đòn tay, trừ khi bạn luyện được ngọn cước đặc biệt.

Đòn tay trực diện, cú đá vặn hông phóng vào thân hình, là một đòn nhanh và đạt kết quả cao độ.



Hình: 155 - 156

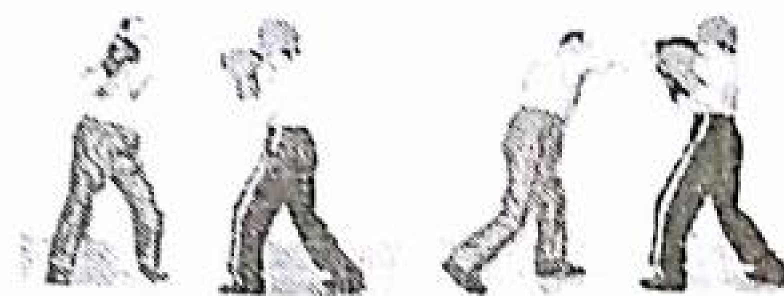
Tống thẳng một đấm, rồi tung một đá ngay mạng sườn, bạn bản vàn bóng, truyền thêm lực công phá vào đó (hình 155 – 156).

Hai đòn tay chân phối hợp này có thể tung ra và đầu trận đấu – khi bạn không nắm chắc thực lực của địch thủ.

Đòn tập hợp

Như chúng tôi đã bàn về cú đá vòng, nó là cú tổng lực, sức công phá nất lợi hại trong môn Võ Tự Do. Muốn có cú đá như ý, bạn phải khổ công tập luyện nó cho đủ "thành – công – lực", để nó trở thành cú phản xạ mỗi khi cần tung ra...

Để bắt đầu, bạn tống một đấm trực diện vào cằm, và tiếp liền một cú chéo tay xuyên phá, bồi cú đá vòng tổng lực vào mạng sườn (hình 157 – 158 – 159).



Hình: 157 – 158



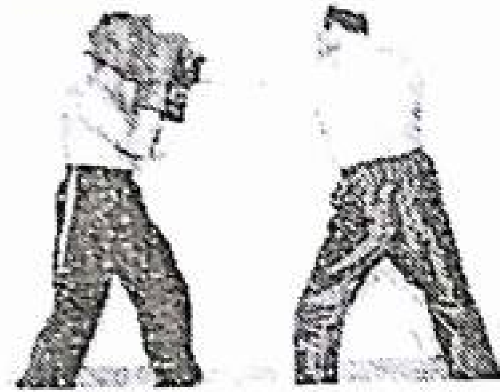
Hình: 159

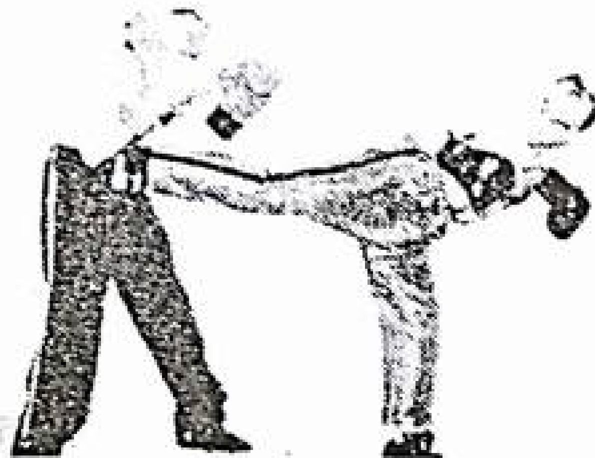
Biến thể của đòn tập hợp này là có thể bồi thêm cú đá vào sườn bên kia – không kém phần công lực, để địch không đoán được bạn ra đòn nào, bạn cần thay đổi trình tự khi tung đòn tập hợp.

Lúc luyện đòn, bạn dùng bao cát lớn, nặng.

Đòn phối hợp

Khi nào bạn dùng cú đá gót xoáy vòng, bạn phải nắm chắc địch thủ đang nằm trong tầm đá, và không kịp phản ứng trước khi bạn ra đòn.


Hình: 160


Hình: 161

Bạn mở đầu đòn phối hợp bằng hai cú nhồi trực diện thật lẹ vào đầu, làm địch thủ lùi lại... rồi xoay gót, ngoái đầu lại trước khi tung cú đá gót vào bụng địch thủ (hình 160 – 161).

Nếu địch thủ bị áp lực, lùi bước, tay thủ để hở đầu mặt, thì bạn xoáy cú đá vào mục tiêu đó!

Phối đòn

Cách phối đòn ngoại lệ sau đây thường gặt hái thành quả bất ngờ với cú vặn mạnh đầy công lực, bồi sau hai đòn trước.

Bạn phối đòn bằng cú đấm trực diện vào xoay mình, quất lại một cú trái tau vào mặt, rồi tiếp liền bằng cú đá vặn mình lại, truyền công lực từ gót lên hông, để tung ra đòn tổng lực (hình 162 – 163 – 164).


Hình: 162 – 163

Bạn hãy luyện phối đòn theo trình tự trên cho thân thuộc bài bản, tiếp đến, ra đòn vào trụ. Khi bạn đã nhắm vững cú đá xoáy gót, vặn mình rồi, là bạn đã có thêm cú đá hùng hậu. Nhưng ra đòn cho thành công đâu có dễ – bạn phải dùng chiến thuật phục kích bất ngờ, mới đánh đổ một địch thủ sừng sỏ.



Hình: 164

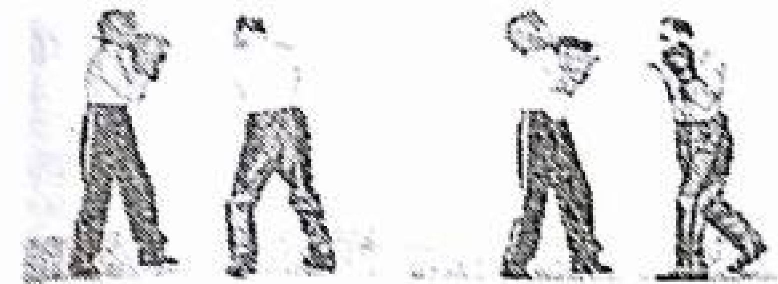
Muốn phối đòn chắc ăn, bạn hãy nhử cú đấm trực diện, rồi vặn mình ra tiếp cú quật trái tay. Như thế, bạn phải nắm vững cú đấm nhá cận tầm mắt địch thủ, nếu không họ sẽ phản đòn không nhẹ.

Phối đòn chân/tay

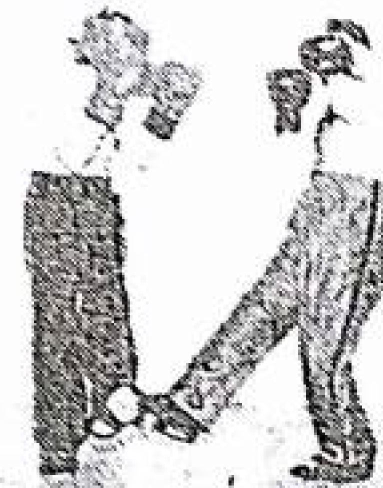
Đòn quét chân khó đánh ngã địch thủ, mà nhằm làm địch thủ trụ mình vào chân sau, không kịp lùi lại, để hứng thêm các đòn kế tiếp...

Bạn hãy mở đầu đòn phối bằng hai quả trực diện và chéo tay thật nhanh, rồi quét chân trước, bồi liền một cước vòng cầu vào sườn rr khi địch thủ kịp thủ vững (hình 165 – 166 – 167 – 168). Cuối cùng, thêm một đấm chéo tay nữa, là có thể kết thúc trận đấu.

Riêng cú quét chân, bạn có thể phối với các đòn khác. Nó có thể tạo nên sự rối trí, và làm sao lãng thế thủ của địch.



Hình: 165 - 166



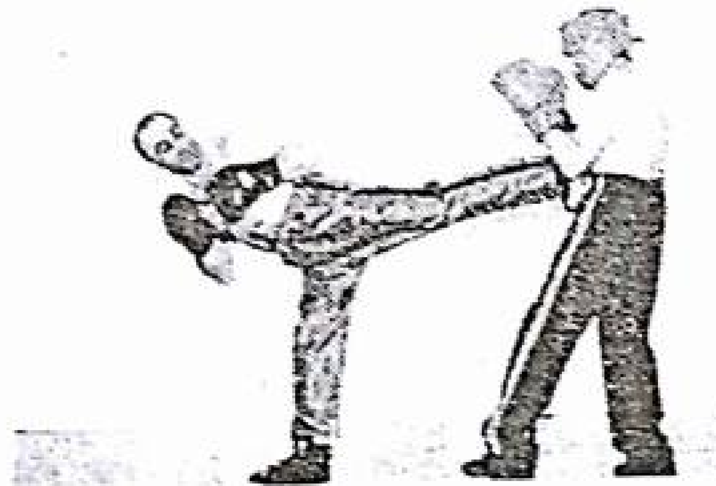
Hình: 167



Hình: 168

Trong trận giao đấu, ta có nhiều dịp tung ra cú móc – nhất là lúc địch thủ nhích tay tung ra cú trực diện, nên bám bị hở... Nhân đó, bạn tung ra cú móc trái – rồi xoay mình, vai hông ngoài đầu, bạn tung gót, kích vào mang tai địch thủ (hình 169 – 170). Sau đó, bồi thêm cú nữa vào giữa bụng là địch thủ có thể đo ván!

Quyền cước



Hình: 171



Hình: 172

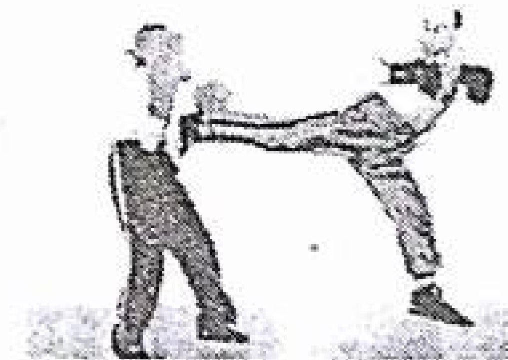
Trong một vài dịp, mở đầu bằng cú đá gót vặn mình, bạn có thể chiếm được lợi thế. Đường cước bung lên làm địch thủ phải hạ tay xuống bụng cản tầm đá. Bạn liền hợp thế thủ với trung bình tấn, tung ra một loạt đấm nhử để ngụy trang đòn thực. Nếu đột nhiên bạn đổi cách thủ kín và thế trụ, tấn bước, tung cước cẩu vào sườn khi móc vào bám họ (hình 171 – 172). Một đấm nhử thẳng mặt sẽ làm địch thủ nâng tay lên thủ trên mặt, để hở bụng cho cú đá thực tung vào trọn vẹn.

Phối trí quyền cước



Hình: 173 - 174

Phối trí đòn đấm trực diện với cú móc bám cần làm để ép địch thủ nâng tay thủ lên. Ngay lúc đó, bạn nhảy lên, vặn mình tống gót cước vào bụng địch thủ (hình 173 – 174 – 175).

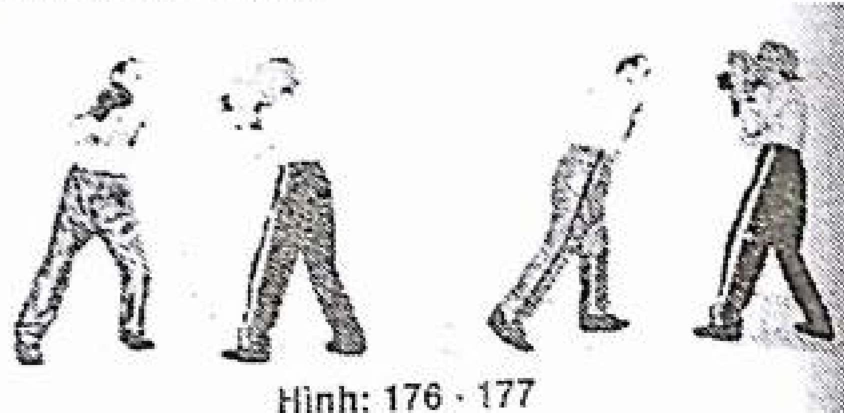


Hình: 175

Phối hợp

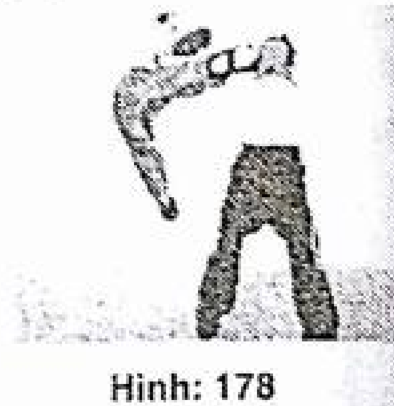
Mấu chốt phối hợp các đòn là phải ra đòn một loạt. Khi bạn tung đòn trực diện/đòn xỏ thì dấn mình tới và sẵn đà,

phóng mình lên, quất mũi chân vào mang tai địch thủ (hình 176 – 177 – 178).



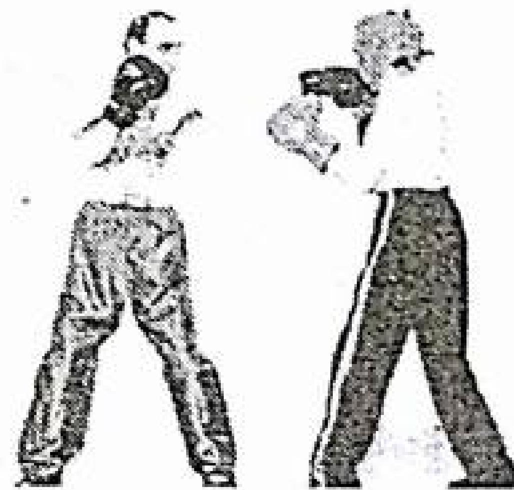
Hình: 176 - 177

Lúc tung lên cú phi cước, bạn phải vững tin vào nó, nếu không thì chớ dùng. Vì bạn không được phân tâm khi ra đòn.

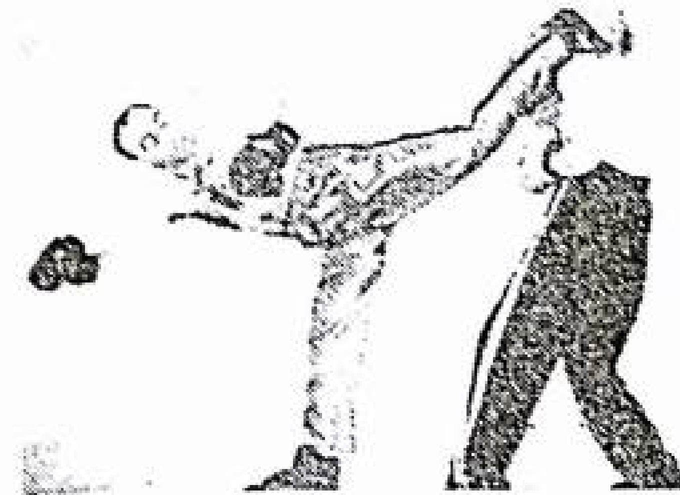


Hình: 178

Đấm thẳng phối hợp đá móc



Hình: 179



Hình: 180

Đá móc nổi tiếng là khó. Cho nên, bạn cần tung trước đòn trực diện, làm địch thủ "tối mắt" để khi họ thấy cú đá móc vào đầu, thì đã quá muộn! Bạn cũng dùng đòn trực diện, để dấu lúc tấn bước (hình 179 – 180).

Thế thủ liên hợp

Thế thủ liên hợp để đáp ứng thế công bung bản nhất và nhất là không cho địch thủ có dịp nghỉ ngơi.

Thế thủ liên hợp dựa vào sự sơ hở của địch thủ khi họ ra đòn tấn công. Sau đây là phần liệt kê sáu lỗi (sơ hở) thông thường nhất trong khi tấn công, vì bị phản công như sau:

1. *Khi đánh ra đòn trực diện, địch thủ để hở cằm, liền bị phản công bằng cú đấm chéo tay hay cú móc cằm.*
2. *Khi đánh đòn trực diện là địch thủ hở cằm, liền bị phản công bằng đòn xoay mình, tung gót vào cằm hoặc cú đá chân trái, bồi thêm một đấm chéo hay cú móc cằm (hình 181)*

3. *Khi tung ra cú chéo tay, địch thủ không kịp lùi chân sau, liền bị phản công bằng cú đá xoáy hông vào bụng, bồi tiếp bằng một đấm chéo tay.*

4. *Khi địch thủ tung ra cú chéo tay không đúng lúc, liền bị phản một đá vào bụng và bồi một đá nữa vào sườn.*

5. *Khi địch thủ tung cú đá vòng cầu, hở bụng, liền bị phản công bằng cú thoi vào bụng và một cú chéo tay vào ngực, bồi thêm cú móc vào bụng và cú móc cằm (hình 182)*

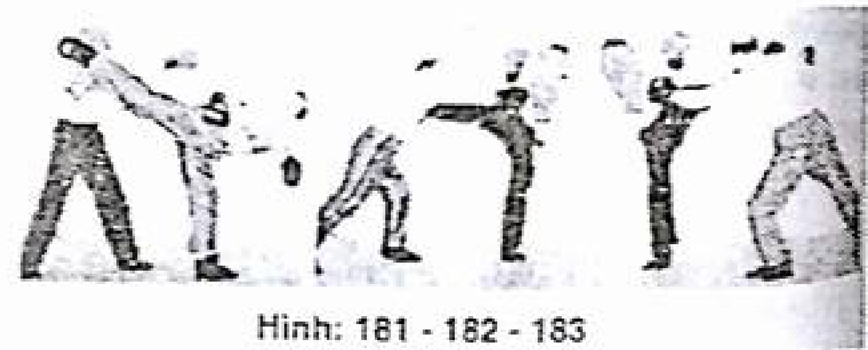
6. *Khi địch thủ tung cú đá vòng cầu, để hở bụng, liền bị phản công một đấm tay trái vào bụng (hình 183), bồi cú móc vào sườn và cú nữa vào cằm.*

Thế thủ liên hợp chống lại cú quét chân, lợi dụng cú quét ấy vào đòn phản công của bạn. Hơn nữa trong khi quét chân, địch thủ chỉ còn một chân trụ, cho nên không thể thoát khỏi thế phản công như vài trường hợp sau đây.

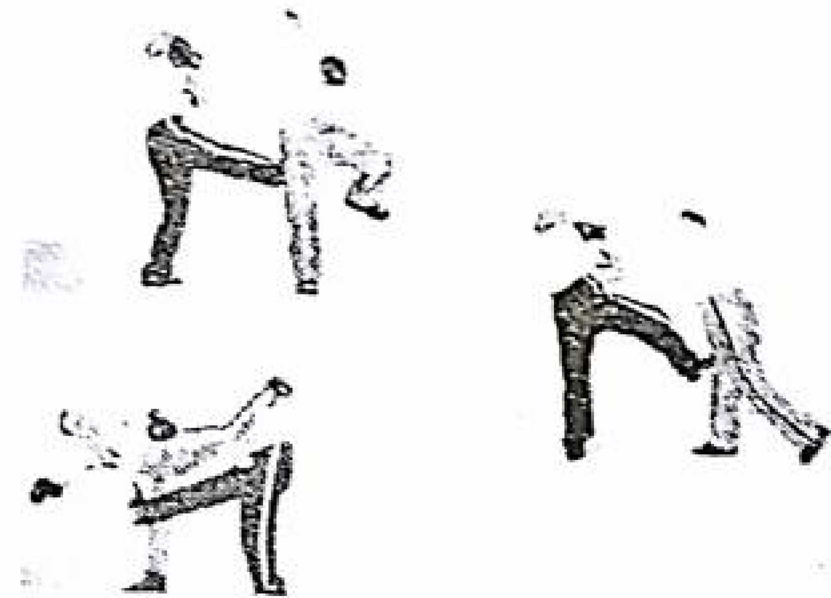
1. *Khi địch thủ quét chân, liền bị phản công trước bằng một cú trái tay và một cú chéo tay vào hình (hình 184 – 185).*

2. *Khi địch thủ quét chân, bạn liền nương chân mình lên theo lực quét, tung lên hàm góc cước vặn mình, và bồ thêm cú chéo tay vào ngực hoặc hàm (hình 186).*

3. *Khi địch thủ quét chân, bạn cũng nương chân mình lên theo lực quét, vặn mình, tung đá lên hông, bồi thêm cú đá vòng cầu, quạt vào hàm (hình 187 – 188).*



Hình: 181 - 182 - 183



Hình: 184 - 185 – 186



Hình: 187 - 188

Bạn hãy thực tập song đấu, để một bên quét chân, một bên trả đòn. Hãy để chân bạn bất lên tự nhiên. Lấy thời điểm làm yếu tố quyết định...

Rồi tăng tốc lực lên dần, cho đến khi bạn tự động phản đòn...

Luyện đòn với bóng mình, là cách làm quen với tốc lực trong các thế liên hợp.

Bạn phải trụ và ngả mình để truyền công lực tối đa vào các đòn tay/chân.

Bạn cũng cần ghi nhớ các lỗi thường gặp khi địch ra đòn tấn công để biết cách phản đòn trong thế thủ liên hợp.

Chương 5
THỜI ĐIỂM

Thời điểm và khoảng cách chiếm ba phần tư trí não một võ sĩ và phần còn lại là bước chân, điều khiển thời điểm và khoảng cách.

Người ta thường nghĩ đánh bốc và quyền cước Thái, như trò đánh cờ, nhưng ý đó có đúng hay không, thì một võ sĩ thông minh phải biết tính toán thời điểm, khoảng cách và bước chân (bộ pháp), là chìa khóa, mở ra đấu pháp của địch thủ.

Thời điểm

"Khi diều hâu xà xuống cắp trúng mồi, đó là thời điểm"

Theo Binh Thư Tôn Tử

Thời điểm được kể là lúc tấn công, tránh né (di chuyển) hay phòng thủ. Tính toán thời điểm dựa vào cả chuỗi yếu tố bao gồm dự tính, phản ứng, xem xét và kinh nghiệm – đều dự phần vào lúc chọn lựa giây phút này.

Do dự là kẻ thù của thời điểm. Do dự ở thế vì mệt mỏi, thiếu tự tin, thiếu tập luyện và thiếu kinh nghiệm.

Đấu thủ tài giỏi, là người khéo tính thời điểm để phối hợp khít khao giữa suy nghĩ và hành động. Kiếm sĩ Nhật hay nói câu: "Ta múa kiếm hay kiếm múa ta".

Vấn đề là "nghĩ và làm" phải trở thành quán tính của bạn. Yếu tố này tuy hai mà là một.

Thời điểm hành động có "hai nửa", một nửa của ta, nửa kia của địch thủ.

Ra đòn tấn công không đúng lúc là rất tai họa đến với mình.

Áp dụng thời điểm

Địch thủ "đánh hơi" được ý bạn muốn ra đòn là họ liền ra tay trước bằng một cú đấm hay đá phủ đầu.

Bạn có thể phục kích địch bằng đòn liên hợp ngay khi họ vừa khởi thế công.

Nếu bên địch thủ còn đánh hơi được ý định của bạn thì hãy cho địch ra đòn để ta trừng phạt họ một cách xứng đáng.

Nếu trận đấu kéo dài, đầy khó khăn, bên địch thủ có thể nhất thời mất tập trung. Đây là cơ hội cho bạn tung đòn liên hợp, công kích địch.

Dấu hiệu địch thủ than phiền với trọng tài, liếc nhìn người săn sóc và vẻ mặt tức giận của họ, đều nói lên sự phân tâm trước cuộc đấu.

Bên địch thủ mất thăng bằng cũng là dịp cho ta tấn công kể cả sự sơ sảy của địch thủ hay do áp lực hoặc do cú quét chân của ta.

Bên địch thủ do dự vì đủ thứ lý do, cũng kể là họ bị phân tâm và ta phải kịp thời ra đòn đốn hạ họ ngay!

Bên địch thủ mệt mỏi là dịp cho bạn tấn công. Địch thủ mệt khi thở hổn hển, không hăng hái ra đòn hay chểnh mảng trong thế thủ.

Phát hiện địch thủ mệt, bạn phải ra đòn tới tấp, mệt mỏi thì sẽ chống đỡ một cách uể oải. Nếu địch thủ cố thủ mình, thì ta đánh lên mặt/đầu, rồi chuyển đòn xuống ngực, bụng – hoặc ngược lại.

Cú nhử là cách thử xem đã đúng lúc tấn công hay chưa.

Nhử xem địch thủ có né tránh hay phản công không. Cú nhử có thể dùng bất cứ lúc nào trong chuỗi đòn liên hoàn, để... tung ra đòn quyết định, triệt hạ địch thủ.

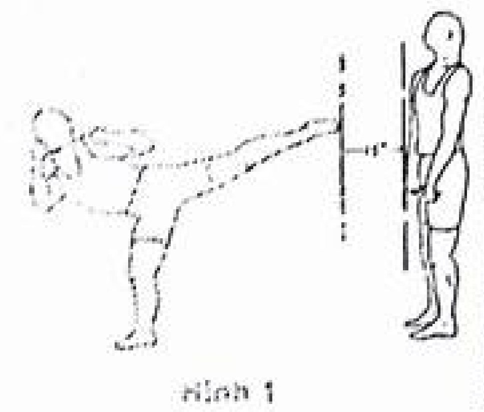
Đòn nhử công hiệu nhất khi bạn đã thương địch thủ bằng một cú tuyệt chiêu. Ví dụ đánh một đòn nặng vào cằm, bạn liền nhử cú nữa cho địch thủ lên đầu, để bạn đánh cú móc vào bụng, ngực hay sườn...

Đòn nhử phải lôi cuốn được sự chú ý của địch. Cú nhử còn tùy nhiều yếu tố, nhưng cái chính vẫn là làm cho địch thủ phản ứng quá lố, bắt lầm "tín hiệu".

Khoảng cách

Một cậu con than với mẹ là kiếm của quân Spartan (quân nhà) ngắn hơn kiếm của quân Ba Tư (nước địch). Bà mẹ bảo:

"Ngắn thì bước thêm một bước!"



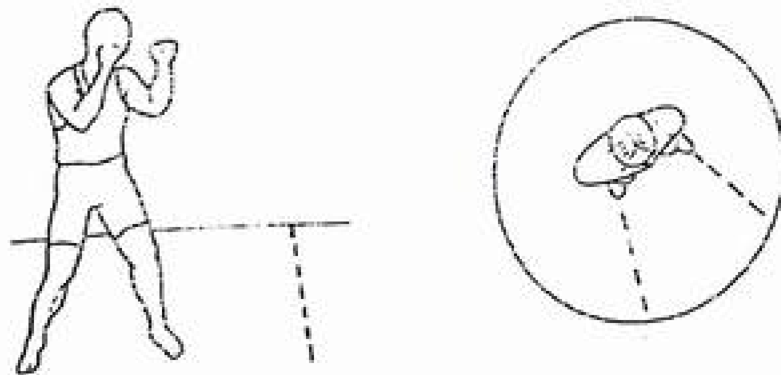
Hình 1

Khoảng cách được quyết định ngay lúc đối địch. Thông thường, đó là tầm với, cộng thêm nửa bước, là "đụng địch" (xem hình vẽ 1).

"Khoảng tới" này là một đường tưởng tượng, phân giữa ta và địch (xem hình vẽ 2). Một cách nữa, là cho địch đứng giữa vòng tròn, và đường cung là "điểm nguy" của bạn (xem hình vẽ 3).

Khi giao đấu, bạn phải luôn nhảy tới nhảy lui qua vòng cung này, để kích động và làm địch khó tính đúng khoảng cách mà ra đòn quá sớm hoặc quá chậm.

Dù "đạt khoảng cách" là qui tắc, nhưng còn nhiều yếu tố khác quyết định tương quan giữa ta và địch.



Hình 2 - 3

1. Tốc độ tấn công trong khoảng cách của địch chưa đủ. Để được an toàn, bạn phải có thể tự vệ, di chuyển hay phản đòn từ một vị trí an toàn.

2. Khoảng cách là yếu tố bạn phải tính kỹ.

Ví dụ hai đấu thủ một cao lớn, một thấp lùn. Mỗi người cần khoảng cách khác nhau.

Người cao lớn, muốn địch ở cuối tầm tấn công để khó có dịp phản đòn. Trong khhi người thấp lùn, phải tiếp cận, người cao mới đánh tới, nên họ ở vào thế bất lợi. Người nào làm chủ khoảng cách, sẽ là người thắng thế.

Một ví dụ nữa cho thấy vào đầu trận đấu, hai bên đều thủ cẩn thận, nhằm tìm hiểu thực chất của đối thủ. Nhưng khi trận đấu tiến triển, thì bạn lại muốn thu ngắn khoảng cách để ra đòn...

Trong một trận đấu dai dẳng, với người nắm được tình hình địch, có thể thay đổi, nhưng yếu tố khoảng cách vẫn chi phối họ. Vào lúc dứt trận, người mạnh là người tung ra quyền cước rồi r1ut về thủ thật nhanh.

Cho nên khi luyện song đấu, họ phải luyện luôn nhiều tầm xa/gần, để quyền cước đánh ra đạt hiệu quả tối đa...

Khoảng cách vừa phải là vừa tầm công/thủ cho cả đôi bên. Bạn hãy cố giữ tầm phản công bằng cách rút lui theo đường vòng, bằng lạng lách, hụp, uốn, lắc mình.

Động tác đấm trực diện, đá trực diện cũng là một kiểu "đo" khoảng cách giữa ta và địch.

Khoảng cách và thời điểm ví như hai mặt của một đồng xu, cả hai đều có tác dụng trong cuộc chiến đấu của đôi bên.

Sự thay đổi khoảng cách và thời điểm tấn công lại tùy thuộc vào sự di động thân thủ... của đôi bên.

Dịch thế

Dịch thế là thế di động, bạn phải chủ động xoay vần, gây bất lợi cho địch và tìm cho mình một chỗ tấn công tiện lợi.

Có hai phần di chuyển, một là đôi chân, hai là đôi tay (trên thân mình). Tuy là hai, nhưng chung một việc, một mục đích.

Ví dụ đôi chân đưa bạn đến tầm tấn công, nhưng đồng thời, thân trên phải lạng lách, né tránh các cú phản đòn, cho nên đôi chân lo khoảng cách xa gần, và thân trên lo thời điểm.

Sàng

Sàng gồm bước chân nhích tới lui. Là sự di chuyển đơn giản nhất.

Ngược với sàng (động) là nhảy hay đứng tại chỗ (tĩnh). Vì vậy sàng là các thế di động của đôi chân.

Di động tùy thuộc thế cân bằng của đôi chân – cho nên bạn luôn phải chuyển động thật thư giản, tự nhiên. Nếu thân hình bạn chỉ hơi chao đảo, là bên địch thủ tấn công liền. Hơn nữa, tâm trí bạn phải minh mẫn.

Di chuyển rộng bước là sơ hở trong phòng thủ và tấn công, bước càng rộng, bạn càng dễ mất thăng bằng.

Di chuyển ngắn bước bớt sơ hở, đỡ hao sức.

Ta phải tùy bên địch ra đòn nặng nhẹ mà né tránh.

Một võ sĩ kinh nghiệm phải biết chọn cho mình một cách phòng thủ hiệu quả nhất.

Bước

Bước hay bộ pháp là sự tiến lui và né tránh.

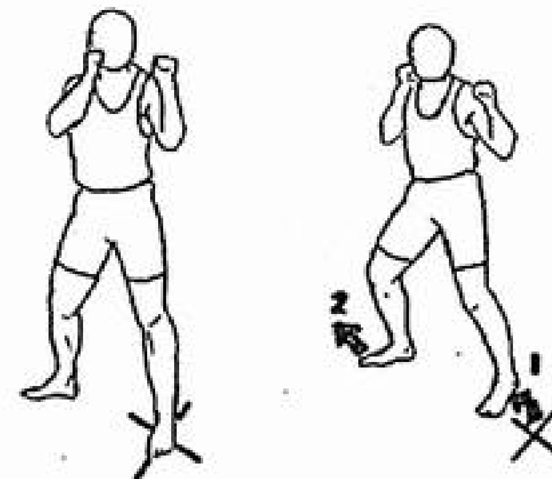
Bước của bạn để điều chỉnh khoảng cách và giữ cân bằng tự nhiên.

Bước vụng về chẳng khác gì sự bất động. Muốn sửa chữa bước chân này ta phải di chuyển bước ngắn, chắc.

Bước ngắn

Bước dài và bất động là hai điểm giúp bên địch dễ bề tính toán để ra đòn.

Bước ngắn chắc, chỉ nhích không quá 10cm (nhích tới lui trái phải). Dù đang là thế thủ, nó cũng ngầm chứa thế công.



Hình 4 - 5

Bước di chuyển tới "điểm nguy" không dài hơn 10cm. ngay khi đặt bước xuống, bạn lùi lại hướng cũ (xem sơ đồ 4 & 5).

Di chuyển bằng động tác nhanh nhẹn mà vững chắc, an toàn.

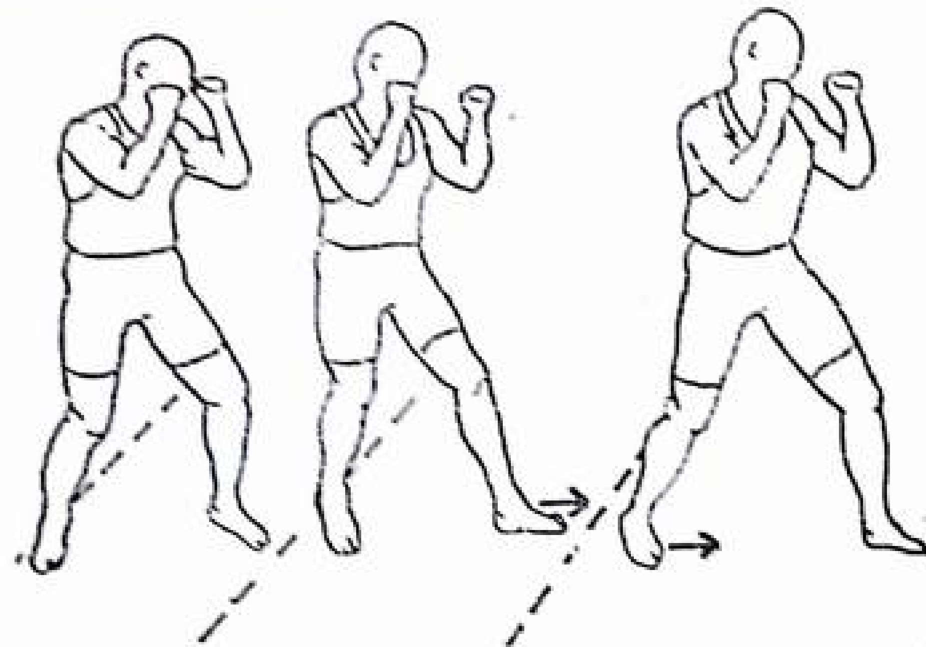
Chuyển bước

Chuyển bước, nhích tới bằng chân sau nửa bước. Rõ nhất là áp dụng vào cú đá trực diện.

Các chuyển bước này có thể dựa vào để tung ra cú đấm trực diện một cách khéo léo.

Lướt bước

Hay đảo bộ, là động tác lướt chân mà không bước thành bước. Chân trước chỉ hơi nhấc lên chút ít, như lướt toàn thân trên mặt đất (xem sơ đồ lướt bước 6, 7, 8).



Hình 6 - 7 - 8

Lấn bước

Để tiến tới gần địch, ta dùng cách lấn bước.

Khi lấn, ta hơi giở chân trước, nhích mạnh gót cha6ns au, làm lực đẩy lên (xem sơ đồ 9).

Khi lấn bước, tung đá, địch thủ chưa kịp phát hiện ta làm "động tác bước"... thì cú đá đã bung ra (xem sơ đồ 10, 11).



Hình 9 - 10 - 11

Nhịp đều/nhịp chỏi

Cử động nhịp nhàng giúp bạn kiểm soát cuộc giao đấu. Mặt khác địch thủ có thể tính nhịp của bạn để tấn công một cách chính xác.

Nhịp chỏi là chuỗi bước chân bất đồng, không đều đặn nên bên địch rất khó tính thời điểm, bạn dùng nhịp chỏi để công hoặc thủ. Trong thế công, ta áp dụng nó vào chuỗi đòn liên hoàn, đánh vào thế phòng thủ của địch thủ.

Nhịp chỏi, ví dụ khi ta đặt bước vào bậc thang điện truyền động, nó tiêu hao nhiều năng lượng, bạn chỉ nên dùng cử động ngắn gọn.

Trong thế thủ, nhịp chỏi để tránh né sự tấn công của địch thủ.

Tính toán thời điểm tấn công là vấn đề xem địch thủ di động theo nhịp chỏi hay nhịp đều.

Quãng nghỉ

Quãng nghỉ xen vào giữa một đòn hay một chuỗi động tác. Nó giống như động tác trong nhịp chỏi, hoặc như động tác quay, chiếu phim bất thường (bị giật).

Quãng nghỉ rất đa dạng, nhưng đều qui về một mối, là "định thời điểm tung đòn".

Di động thân trên

Di động thân trên để ngừa địch thủ nhắm mục tiêu tấn công.

Các động tác lướt, bụp, nhấp nhô, luồn lách, xoay vai, né mình... đều là cách tránh né sự tấn công của địch.

Di động thân trên nhằm ngăn địch "đánh đâu đúng đó".

Di động thân trên, phối hợp với sự di động của đôi chân một cách linh hoạt là giảm thiểu đòn ghi điểm của địch trong trận đấu.

Khuôn di động

Di động tương quan với mặt bằng trên võ đài mà võ sĩ phải học hỏi – vì đánh trên võ đài khác với mặt bằng rộng rãi bên ngoài.

Nếu so găng ở võ đường, võ sĩ có thể lùi mãi trước áp lực tấn công nặng nề của địch thủ. Nhưng khi đánh trên võ đài, họ không thể lùi thẳng, vì sẽ bị dây hay góc đài cản lại.

Kích thước trên võ đài giới hạn sự di chuyển, nên võ sĩ phải thích ứng với nó.

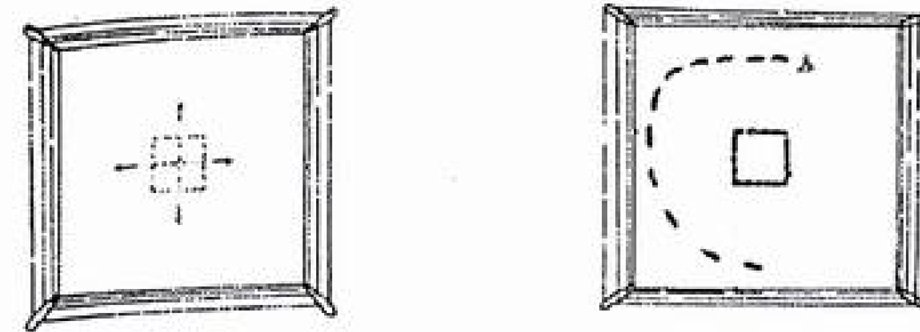
Trong lúc chiến đấu, võ sĩ phải xoay quanh tâm võ đài, mới đầu ta cứ tưởng họ bất động, nhưng thực ra, họ chỉ di chuyển vừa đủ.

Bạn phải cố giữ chân trong bốn ô giữa (diện tích $1m^2$) với khoảng này, bạn có thể thi triển các đòn thế (hình vẽ 12).

Bên địch thủ phải xoay quanh vòng ngoài, sẽ tiêu hao sức lực hơn (xem hình vẽ 13).

Trong hai võ sĩ, người chiếm giữa võ đài, là người chiếm thế thượng phong.

Nếu hai bên cân sức, đồng tài thì cuộc đấu cứ xoay vần giữa võ đài.



Hình 12 - 13

Võ sĩ nào áp dụng chiến thuật "vừa đánh vừa chạy" là tay ra đòn kém hùng hậu, không muốn bị kéo bẩn vào cuộc chiến.

Họ ra khỏi tầm và trả đòn khi địch thủ đuổi theo. Nếu kẻ truy đuổi mất kiên nhẫn, họ sẽ bị địch thủ phản đòn dích đáng.

Võ sĩ theo chiến thuật "vừa đánh vừa chạy" hay chiến thuật du kích, có thể đối phó lại bằng cách đánh vào thân mình và phản đòn, ép địch thủ vào thế yếu ở dây thừng hoặc góc đài, làm vô hiệu lực thế di động.

Ở vào thế này, người ta phải dùng bộ pháp né bước, buộc địch vào thế bất lợi và ở thế bạn lại được lợi. Tóm lại, bạn phải lèo lái để phục kích địch thủ.

Một khi bạn đã dẫn dắt họ, thì bạn phải đánh vào thân mình, để tước luôn sự chịu đựng bền bỉ của họ.

Thời điểm, khoảng cách và di động là ba kỹ năng đòi người ta phải học hỏi và thử nghiệm rất nhiều. Biết đánh giá ưu và khuyết điểm của mình mới mong tiến bộ. Nên nhớ rằng do dự là đi ngược với thời điểm. Mục đích của bạn là phải liên tục đánh lạc hướng địch thủ.

Khoảng cách cá nhân, biến đổi tùy mỗi địch thủ và khả năng của bạn. Khoảng cách còn dao động suốt trận đấu và ảnh hưởng bên nắm thế thượng phong.

Cách mài giũa thời điểm, khoảng cách và di động hay nhất là tập đấu quyền cước,..

Chương 6
ĐẤU QUYỀN – LUYỆN CƯỚC

Đấu quyền là mài giũa quyền cước cho thuần thục, sắc bén cho một đấu thủ cần làm quen với võ đài.

Đấu quyền để luyện tập, tuy không ra quyền cước nặng đòn, nhưng cũng "gần như thật".

Để hiểu việc này, chúng ta phải xem trong cuộc tập luyện có gì xảy ra khi một đấu thủ bất tỉnh. Trong võ đường, huấn luyện viên bước ra xem kẻ bị hạ có thể đánh tiếp nữa hay không, nhưng trên võ đài, nếu kẻ bị hạ bất tỉnh, địch thủ có dịp ra dứ thứ đòn ác liệt, nhắm vào họ. Hai cảnh, một ở nơi tập và một trên võ đài, khác nhau một trời một vực!

Luyện tập quyền cước tự do (King Boxing) là cách thể hiện khả năng của hai đấu thủ để từ nó huấn luyện viên đánh giá tài năng họ có ưu, khuyết điểm gì – chưa phải là trận đấu thực thụ.

Trong lời nói đầu, tôi đã dẫn lời của võ sư G.Britton: "Thao trường là trường thử thách võ thuật". Nói rõ hơn thì thao trường là nơi thử nghiệm trình độ võ thuật trước khi lên tranh tài trên võ đài.

Thực tập quyền cước trước là lấy an toàn làm đầu, sai là lấy bọc bồi làm đầu.

Đấu thủ cùng nhau tập luyện trong thao trường phải coi nhau như bạn bè thân thiết, tránh mọi va chạm làm sứt mẻ tình thân. Huấn luyện viên phải là người hướng dẫn các cuộc luyện tập một cách cẩn thận. Phải là người biết động viên và giải tỏa mọi tranh chấp, nếu có.

Nhiều người luyện tập quyền cước chỉ để phòng thân, nhưng cũng có nhiều người muốn thể hiện tài sức của họ trên võ đài. Cho nên trong chương này, tôi sẽ bàn về hai mặt này.

Dụng cụ an toàn

Trước khi thao luyện quyền cước ở một câu lạc bộ võ thuật, các học viên phải có các vật dụng bảo hộ sau đây:

1. Mũ bảo hộ

Mũ trùm đầu, che hai má bao cằm/hàm, hở mặt.

2. Khiên hạ bộ

Che chắn bộ sinh dục và bụng dưới

3. Giáp ngực

Phụ nữ rất cần loại giáp này, nó được chế bằng nhựa cứng.

4. Khuôn bảo vệ răng

Khuôn này cần được nha sĩ chế tác cho hợp với hàm răng của mỗi người.

5. Găng

Có ba loại, người trên 64kg, mang găng nặng 453g, người dưới 64 kg, mang nặng 396g. Và gần đến ngày lên đài, huấn luyện viên có thể đổi găng 283g cho người cân nặng trên 64 kg và găng 226g cho người nặng dưới 64 kg.

6. Bảo vệ ống quyển/mu bàn chân

Mang giày, bọc sốp từ mu bàn chân lên sát đầu gối cho vừa vặn.

7. Băng tay/cổ tay

Khi tập luyện, đấu thủ phải quấn băng tay và cổ tay khi tập đấm bao cát, trụ đá và luyện song đấu. Xương tay và cổ tay nhỏ, dễ bị thương tổn nếu không được bảo vệ cẩn thận (xem sơ đồ cuốn băng từ số 14 đến 18).

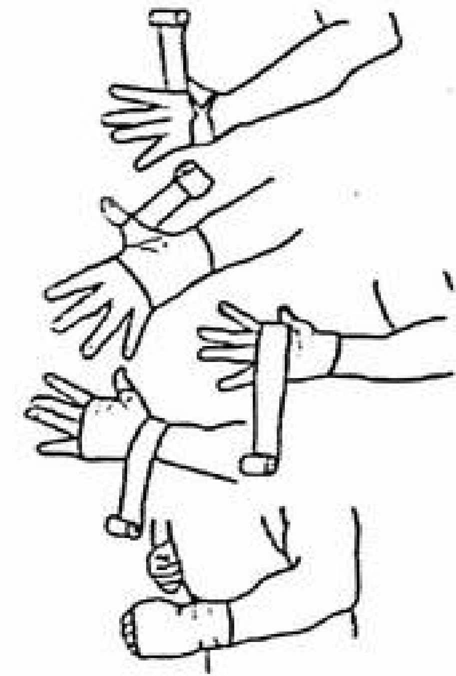
Hình 189 là vật dụng bảo hộ cho phái nam.

Hình 190 là vật dụng bảo hộ cho phái nữ.

Song đấu tổng quát

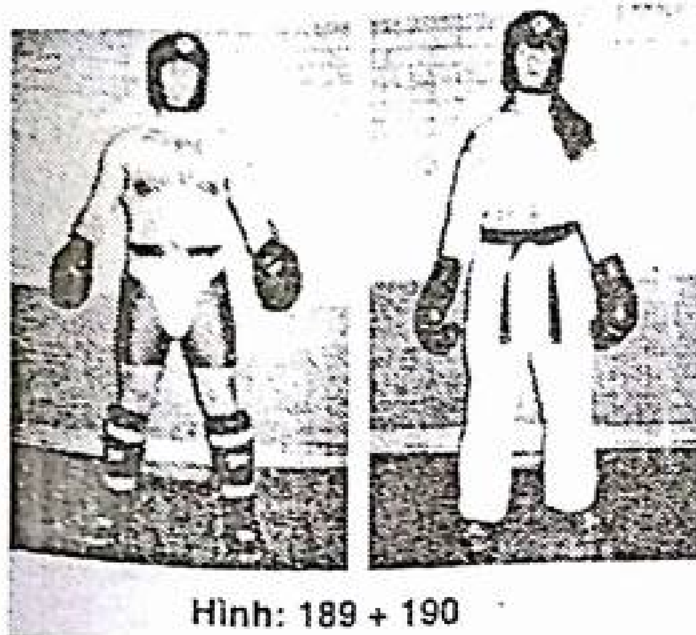
Song đấu tự do – được phép dùng các đòn chân, tay, đòn đơn và đòn phối hợp. Tập tính toán thời điểm, khoảng cách và di động mỗi khhi ra đòn.

Bước lên võ đài, là lúc bạn trình diễn màn quyền cước với một đấu thủ bằng xương bằng



Hình 14 - 15 - 16 - 17 - 18

thịt, đầy ý chí quyết thắng như bạn!



Hình: 189 + 190

Bạn phải giữ một sổ nhật ký song đấu, ghi lại mọi đòn thành công lẫn thất bại. Ghi nhận mọi ý kiến của huấn luyện viên và bạn song đấu nói về đấu pháp của mình. Rồi cộng thêm lời nhận xét của riêng mình. Biết phân tích về mình và người, là yếu tố rất cần cho một đấu thủ "Kich Boxing!".

Một đấu thủ cùng được huấn luyện một thời gian, tương tự với mình, có thể mức thành công cũng ở mức tương đương, nhưng đấu thủ nhiều kinh nghiệm chiến đấu hơn, sẽ nắm chắc phần thắng hơn.

Chiều cao và sức nặng cũng là yếu tố đáng kể, tuy nhiên phải đấu với nhiều người, bạn mới đánh giá được sự tiến bộ của mình.

Như ta đã bàn, thực tập quyền cước trên sân nhà, câu lạc bộ, khác nhau rất xa với trên võ đài, vì dù sao cũng chỉ là học tập để trau dồi tài nghệ. Nhưng đấu trên võ đài, chỉ có một mục đích là: chiến thắng.

Tập luyện trên sân nhà

Đấu thủ có thể phân làm ba loại:

Loại 1: Đối thủ ngang tài

Thông thường, khi tập đấu trên sân nhà với một đấu thủ ngang tài, bạn phải dùng những đòn tuyệt chiêu. Kế đến, một khi khả năng thể chất và kinh nghiệm ngang tài, ngang sức thì người thắng là người khéo tính toán, ở đây ta gọi nó là đấu pháp.

Loại 2: Đối thủ kém tài

Khi bạn đấu với người kém tài, bạn vẫn phải cố sức tìm dịp áp dụng những đòn sở trường một cách khéo léo.

Bạn cũng có thể tự giới hạn trong vài đòn chọn lựa để mài giũa chúng cho sắc bén thêm về cách tính thời điểm và cách biến đòn... thì cuộc luyện song đấu mới bõ công với kết quả thu lượm được.

Loại 3: Đối thủ trên tài

Đối thủ trên tài gây áp lực tâm lý cao. Muốn giành thắng lợi, bạn phải dốc hết tuyệt chiêu, đấu pháp ra nghênh chiến.

Bạn phải chú ý xem đối thủ quen tấn công, quen trả đòn hay chơi chiến pháp du kích... rồi tìm đòn thế tinh luyện của mình, khắc chế bên địch. Hay nhất, bạn phải lấy đòn hay của mình, đánh vào chỗ yếu của địch thủ.

Tập luyện trên sân nhà là dịp cho bạn mài giũa các đòn sở trường của mình. Bạn phải nhận xét thấu đáo, thử nghiệm và tự đánh giá mình một cách trung thực, mới mau tiến bộ.

Lên võ đài

Trên võ đài, chỉ có một người chiến thắng. Khi lên đó, bạn phải đem hết tài nghệ ra, tranh thắng với một địch thủ ngang sức ngang tài. Cho nên muốn thắng, bạn phải nhận xét tài khuyết điểm của họ để đốn hạ địch thủ càng sớm càng hay.

Hơn nữa, bạn phép ép địch chống trả và đấu pháp do mình dẫn dụ.

Đấu pháp

1. *Dẫn dụ, tạo áp lực khiến đối thủ phải ra đòn thế mình đã tôi luyện thuần thục.*
2. *Gài địch thủ vào thế, rồi ra đòn chủ lực. Ví dụ bạn lùi lại, tạo khoảng cách, rồi ra đòn ngay khi địch thủ vào đúng tầm công kích của mình.*
3. *Bằng cách cho địch thủ:*

a) Ăn đòn nặng.

b) Ra đòn chớp nhoáng.

c) Khiến địch thủ chống trả hơn là dẫn đòn.

4. *Thay đổi đòn thế công thủ liên tục khiến địch thủ không biết đâu mà lường.*
5. *Xem cách tiếp cận của địch thủ để chọn đấu pháp khắc chế họ.*

6. *Bạn phải khép ngụy trang đấu pháp và đòn liên hợp của mình.*

Đấu pháp chống đối thủ đặc biệt

Trong hiệp đấu, bạn phải dò xét đấu pháp của địch để tìm ra đòn thế chống trả hiệu quả. Đôi khi, địch thủ là một đấu thủ đặc biệt, nên bạn phải nghĩ ra đấu pháp linh động mà đối phó với họ cho hiệu quả.

Đối thủ cao cơ

Với loại cao thủ, bạn phải đối đầu, so găng để họ không còn đủ khoảng cách ra đòn như ý. Bạn phải phòng thủ bằng các đòn thế liên hợp, trả đòn khi địch thủ toan tạo khoảng cách với bạn.

Nếu bạn mạnh hơn, thì hập nhập nội bám sát địch thủ khiến họ khó giở đòn bất lợi cho mình. Chiếm được lợi thế rồi, bạn phải tìm cách ra đòn theo sức của mình.

Nếu địch thủ thuận ra đòn dài và chuyên về đòn chân, thì phải chăm đỡ gạt, tránh né các cú đá trực diện, vòng cầu – cao thấp và chống trả bằng các cú đấm đa dạng. Khi nhập nội, bạn hãy cố bám sát trong đó.

Bạn phải tìm cách hóa giải các đòn đá trực diện, đá móc, đá xoay gót. Đỡ đòn trái phải rồi nhập nội. Địch thủ chuyên ra đòn chân, ta phải khống chế, không cho họ có đủ khoảng cách ra đòn.

Đối thủ thuận tay trái

Đối thủ nào giỏi canh thời điểm lại thuận tay trái (xem hình 191) là kẻ rất khó chơi. Lời xưa từng nói: "Phải bắt bẻ kẻ thuận tay trái ngay từ lúc vừa lọt lòng" Lý do khó đối phó với họ có rất nhiều.

Trước nhất bạn tính thời điểm để tung ra cú đấm mở đường. Thứ nhì là các đòn liên hợp của bạn cần phải chỉnh lại. Thứ ba các đòn tấn công đều tung ra từ hướng trái tay với bạn và cuối cùng, khi bạn do dự tìm thế đánh, là dịp tốt nhất cho địch thủ thuận tay trái ra đòn tấn công.



Hình: 191

Ngược lại, muốn đối phó hiệu quả với loại này, ta phải dùng các đòn tay và chân thật hùng mạnh. Tuy nhiên, đấu với người thuận tay trái ta cần phải tránh lối đỡ đòn bằng tay trước. Đó là một bất lợi cho ta.

Đấu pháp chống tay trái

Có ba đấu pháp và một chọn lựa sau đây:

Đấu pháp 1: *phòng thủ như thường, nhưng tấn công bằng nhiều đòn liên hợp, ép địch thủ trụ vào chân sau. Tấn công với cú đấm trực diện (đánh mạnh thủ lẹ) dùng cú quét chân và đá để mở đường. Chớ để địch thủ có dịp tấn công, ép họ vào thế bị động.*

Đấu pháp 2: *phòng thủ như thường, nhưng dùng cú móc và cú đá chân sau để mở đường tấn công (dừng đánh nguội), rồi ra đòn liên hợp thành thạo, kế, dùng đòn không chế tay trái, nghĩa là đánh cú móc tiếp theo cú trực diện/cú móc và cú quạt.*

Đấu pháp 3: *phòng thủ thế trái tay, nhưng bạn đã phải luyện qua rồi mới nên dùng.*

Đấu pháp 4: *áp dụng xen kẽ cả ba đấu pháp kể trên, và thay đổi liên tục để làm đối thủ bối rối...*

Ra đòn áp đảo

Đấu với đối thủ loại này, họ sẽ dồn bạn chạy quanh đài, họ mở đầu thế công bằng đòn chân và nhằm vào ngực bụng và đầu bạn. Họ tự tin vào tài sức và muốn cho bạn nếm mùi thấm thía.

Niềm tự tin đó, vừa là thế mạnh lẫn thế yếu của họ. Để chống trả, bạn phải đốn ngã lòng tin ấy bằng một loạt đòn liên hợp, kèm thế quét chân và các thế phản đòn đích đáng.

Để tháo gỡ niềm tự hào đó, bạn phải có cú quét chủ lực, áp dụng để địch không có dịp ra đòn trước – đồng thời phải phòng thủ kín đáo mọi bề.

Bạn hãy dùng cú đá trực diện, đá vòng cầu để cản đòn tấn công.

Khắc phục trở ngại

Đôi lúc tập luyện quyền cước, bạn gặp điều trái ý, trì trệ như không thể đánh đúng cú trực diện, hay không tập nổi cách đánh cận chiến. Để vượt qua các trở ngại này, bạn phải xem lại cách tập luyện, nhằm khắc phục đòn thế nào đặc biệt yếu kém.

Chương Ba đã bàn tới cách tập cho bạn biết lối chống trả khi bị dồn sát vào vách tường, và cột hai đối thủ vào nhau, nhằm theo dượt đấu pháp phòng thủ. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều cách khác ta chưa tiện bàn tới trong sách này.

Thế thủ

Trong một buổi tập song đấu, luyện thế thủ cho kín, diễn ra từ sáu đến bảy hiệp. Hiệp đầu, giữ thế thủ, đến các hiệp sau, phối hợp cả đòn tay và chân.

Đòn tay chống đòn tay

Cách này người mới học quyền cước Kich Boxing chưa nắm được thời điểm ra đòn. Trong hai hiệp đầu, họ tập ra đòn trực diện cho quen. Đến khi có tiến bộ, họ mới tập tính đến thời điểm.

Phối hợp tay chân

Nhiều người mới tập, thường đứng ngay tầm đánh với sang địch thủ. Điều này không có gì sai, nó ho ta thấy dấu hiệu rụt rè, nhút nhát của họ. Với sự tập luyện, họ sẽ biết phối hợp cả đòn tay lẫn chân, mạnh dạn tiến sát địch thủ.

Cận chiến

Năm mươi phần trăm đòn thế đều cần áp sát địch thủ thì mới đánh đúng đối thủ.

Cận chiến là hai đối thủ áp sát nhau như hình 192, đánh xáp lá cà rất mau mệt, mới đầu, bạn chỉ muốn dãn ra cho khỏe xác!

Bạn hãy thực nghiệm các thế thủ bọ ngựa, thủ chéo tay, thủ nghiêng mình. Bạn hãy tấn công vào cạnh thế thủ, khi địch thủ giơ cùi chỏ chống đỡ, thì bạn tung cú móc cằm hoặc cú đá trực diện vào giữa bụng, ngực. Nếu địch thủ chụm tay che đầu ngực, thì bạn tung cú đá cầu vồng vào sườn. Bạn phải luôn luôn dẫn đòn trước.



Hình: 192

Bạn vừa đánh vừa thủ nghĩa là một tay ra đòn, một tay thủ thế.

Bạn hãy ngả vào địch thủ, dựa vai trước vào họ – khiến họ ra sức lùi lại – trong khi bạn không tốn sức đẩy, mà chỉ dựa vào thế lùi của họ.

Phá hỏng dự định của địch thủ, bằng động tác nhích vai trước lên, tung ra cú múc tầm gần. Phá hỏng ý định của địch thủ bằng động tác cúi mình, múc đòn từ dưới lên cằm hoặc bụng bằng tay trước...

Dè lên cùi chỏ tay trái địch thủ thì trọng tài sẽ can thiệp. Bí quyết dè tay nhằm dò xem địch thủ có ra đòn từ tay đó không, rồi thả ra trước khi trọng tài can thiệp.

Nên nhớ, giữ tay địch thủ không hợp lệ, nhưng ta chỉ áp sát vào thì không phạm luật.

Địch vận lực ra đòn, phải xoay hông, nhích người, khiến ta cảm nhận đòn sắp tung ra mà né tránh.

Đòn hiệu quả đặc biệt là cú móc gần, đi kèm động tác vai trước lùi. Trước nhất, lùi vai trước lại – rồi tung đòn qua vai, đánh vào ngực... và rút tay về, dẫu kề vai địch (Hình 193 – 194).



Hình: 194



Hình: 194

Đòn móc ngược và các cú móc khi đôi bên áp sát, trong khi thận trọng dùng chân trước quét hoặc đá, sẽ làm địch suy yếu.

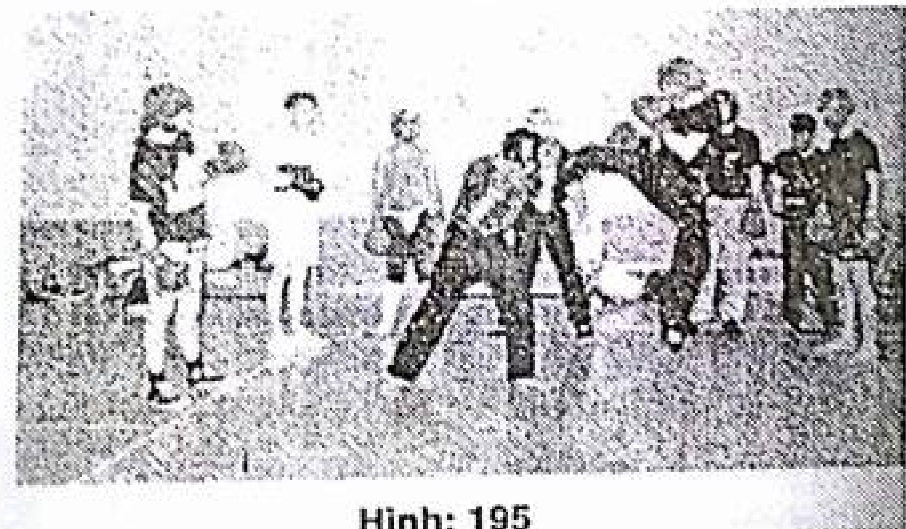
Áp sát địch thủ là cách tạm nghỉ duy nhất khi bạn đối đầu với địch thủ trên võ đài.

Thử thách

Trước khi huấn luyện viên quyết định xem một người có thể thượng đài hay không, họ thử thách đấu thủ đó bằng một loạt áp lực, buộc họ phải vượt qua, mới đủ sức "hạ sơn".

Phương pháp thử thách

Chọn mười võ sinh, rồi chia làm hai phe. Mỗi bên lấy ra một người, dẫn đầu cuộc nghênh chiến (Hình 195).



Hình: 195

Huấn luyện viên điều hành cuộc đấu, chăm lo việc an toàn và cho võ sinh đấu với nhiều hạng cân.

Các võ sinh đứng ngoài cổ võ, chỉ điểm cho "gà nhà" để mài giũa kỹ thuật chiến đấu...

Cách tập huấn này trong võ đường nhằm nâng cao tinh thần luyện võ và gắn bó tình đồng môn – lại không kém phần vui thú...

Phân tích cuộc đấu

Trong chương trước đây, tôi đã nhắc bạn giữ một cuốn sổ tay võ thuật, để ghi chép, thu thập, phân tích mọi sự liên quan đến việc học của bạn. Tuy nhiên, cách hay nhất là quay video, ghi hình trọn cuộc song đấu.

Đến khi huấn luyện viên cho chiếu lại, ông dễ chỉ bảo ngay chỗ nào võ sinh cần luyện tập thêm cho thuần thục.

Đặc điểm của phim video là có thể chiếu chậm, cho dừng hay chạy đều, giúp mọi người theo dõi tường tận và cho huấn luyện viên chỉ bảo.

Sau mỗi lần học tập video, võ sinh sẽ tiến bộ thấy rõ...

Các trận đấu trên võ đài được quay video cũng là một tài liệu không thể thiếu cho một đấu thủ Kick Boxing. Như thế họ có sẵn hình ảnh thiết thực, để tự học, tự phê bình mà vững tiến.

Đấu võ đài

Đấu thủ lên võ đài cần tâm niệm những điều sau:

1. Đầu óc phải tỉnh táo dù mệt hay sợ.

2. Ra đòn phối hợp, không đánh lẻ.

3. Lấy tốc độ của mình làm chuẩn.

4. Đừng lập lại lỗi lầm cũ nếu không muốn "ăn đòn".

5. Không chịu bỏ cuộc, hãy đem hết tuyệt chiêu khắc phục địch thủ.

6. Bạn nên nhớ, phải tự thắng mình, tâm niệm rằng:

a. Không quên kiến thức sẵn có.

b. Không thừa nhận thất bại.

c. Không buông xuôi tài năng.

Chăm luyện song đấu

Luyện song đấu cần diễn ra đều đặn theo lịch trình, ví dụ thứ hai, thứ tư, thứ sáu mỗi tuần.

Các ngày khác luyện các chiêu quyền cước và mài giũa công lực với bao cát và trụ đấm đá. Xem lịch tập luyện ở Chương Chín.

Tóm lược

Chương này luôn nhắc bạn phân tích việc luyện. Bạn chỉ cần đọc lại, mỗi lần **cập nhật kỹ năng tối đa.**

Bạn liệt kê ngắn gọn, nhấn mạnh phương pháp tập luyện võ thuật như sau:

1. Phổ biến nhận định của mình cho thầy và bạn.

2. Giữ nhật ký võ thuật, ghi mọi ý kiến của thầy và bạn để tự phát hiện lỗi lầm của mình.

3. Xem lại băng ghi cuộc tập luyện đấu võ đài, so với nhật ký để biết mình tiến bộ đến đâu.

4. Dựa vào phim để giải quyết các vấn đề còn tồn đọng trong quyền cước của mình.

5. Phải nhớ rằng tự phân tích mình thấu đáo mới mong tiến bộ liên tục.

Chương 7

TỐC LỰC VÀ CÔNG LỰC

Qua phần tập luyện các đòn thế căn bản, bạn đã thâm nhập được ý niệm về thời điểm và các yếu tố gắn liền với nó – để thực nghiệm tài năng của mình, bây giờ ta đề cập đến hai điều quan trọng là: Tốc lực và công lực.

Riêng tốc lực ra đòn, có thể đánh địch thủ từ cú nhẹ đến cú nặng hoặc dứt điểm trận đấu... đều tùy công lực của bạn cao hay thấp.

Tốc lực

Có ba yếu tố tạo nên tốc lực:

1. Tốc lực tay/chân khi công hoặc thủ.

2. Tốc lực đôi chân.

3. Tốc lực phản xạ của thân thủ.

Tốc lực tay/chân

Tốc lực tay chân điêu luyện nhờ dày công luyện tập, đến độ trí vừa nghĩ đến là đòn ra liền. Muốn thế, cơ thể bạn phải thư giãn thì đòn ra như được dầu mỡ bôi trơn, ngược lại sự căng thẳng, là sạn cát, cản trở thân thủ uyển chuyển, lẹ làng.

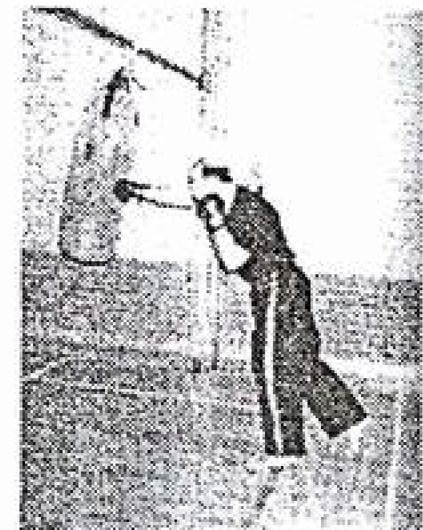
Để tôi luyện một đòn, võ sinh phải kiên nhẫn tập mãi một động tác vài ngàn lần, thậm chí năm ngàn lần (!) để nó trở thành phản ứng tự động, để đòn đó thành tuyệt kỹ độc chiêu, hễ tung ra phải được như ý, trăm lần như một.

Người ta ca tụng sự "khổ luyện quyền cước" là yếu tố tranh thắng vô địch. Nó tạo cho võ sĩ một lòng tin vô bờ mỗi khi họ giở đòn tuyệt kỹ! Võ sĩ quyền Anh (Boxing Mike Tyson là người chuyên áp dụng các đòn tuyệt kỹ trong ba hiệp đầu – sang hiệp thứ tư là công lực Tyson đã suy giảm! Trong lịch sử Trung Hoa cũng vậy. Trình Giảo Kim chỉ chuyên đánh "ba búa" mà nổi danh là "dũng sĩ muôn thuở!".

Tốc lực thân thủ

Nếu võ sĩ không thể san bằng khoảng cách cực kỳ nhanh chóng thì chẳng thể gọi đó là thân thủ.

Trong cuộc đấu, chỉ cần địch thủ "nhìn thấy" đòn bạn sắp ra, là khó mà đánh đúng mục tiêu dự định. Đòn bạn càng ra chậm, địch càng phản đòn "nồng nhiệt!" Các võ sĩ thất bại trên võ đài thường thuộc loại người chậm đòn!



Hình: 196

Ở đây, ta chỉ bàn về đôi chân nhanh nhẹn của võ sĩ.

Ở võ đường, võ sinh phải tập cho đôi chân chấm chạp, vụng về trở thành nhanh nhẹ như chân loài báo gấm hay sơn dương! Bạn phải tập cho gót và đầu gối thật dẻo dai, chắc khỏe... để sẵn sàng bốc thân bình tới lui, sàng qua sàng lại thật linh hoạt...

Tập đôi chân nhanh nhạy, bằng tấm đứng cách bao cát một vạch (hình 196). Khi nghe hiệu lệnh tấn công, bạn phóng mình đạp vạch, ra đòn vào bao thật lẹ. Bạn nhờ đồng môn đặt video thu hình để tính tốc lực mỗi đòn thế.

Tốc lực phản xạ

Đôi mắt sắc bén của bạn là một công cụ tối cần. Nhờ mắt sớm nhận ra đòn của địch sắp ra mà bạn kịp thời phản ứng.

Trong chương một đã nói, võ sinh phải tập mỗi đòn năm nghìn lần, để động tác đó trở thành "phản xạ như chớp".

Bộ óc người thường không có phản xạ tự động của cơ bắp như người luyện võ. Tiến trình phản xạ gồm: mắt thấy, chuyển tín hiệu về não và cơ bắp tự động tung đòn cực nhanh (một khi đã được tôi luyện quá nhiều lần). Bao cát và trụ đấm là công cụ chính để luyện cú phản xạ có điều kiện.

Để luyện phản xạ, bạn cần có người cầm hai lá chắn trên hai tay, rồi vạch hai vạch, một vạch cách tầm, một vạch nữa, ngang tầm. Người cầm lá chắn bật tín hiệu cái tách, là bạn tiến ngay tầm, ra một loạt đòn liên hợp. Thời điểm bật tách tính từ lúc đó tới khi dứt đòn.

Ở đây máy video là một nhân chứng sống động, vô tư nhất. Nó tính được các động tác diễn ra bao lâu.

Như vậy khoảng cách càng gần thì tốc lực thân thủ càng nhanh.

Luyện đòn đá cũng y như đòn tay, người cầm lá chắn liên tục gọi đòn tay hoặc đòn chân, hễ bạn nghe "tay", là bạn ra đòn tay, gọi "chân" cũng y như vậy. Bạn cũng có thể gọi đòn tay bằng số 1, đòn chân là số 2 v.v... Một số "lò box" đã dùng số để mách nước các đòn liên hợp, đòn lẻ cho võ sĩ trên võ đài...

Tóm lược về tốc độ

1. Để cho thân thủ thư giãn, đặc biệt là chân và tay.

2. Đôi chân phải linh hoạt – người chậm chân ăn đòn tập kích.

3. Tốc lực phản xạ chiếm tài thế, tài điểm.

Tốc độ và công lực càng nhanh, càng mạnh thì đòn thế càng phát huy tác dụng to lớn.

Công lực

Công lực và tốc độ làm nên thành quả. Hai yếu tố này theo nhau như bóng với hình. Một người có sức khỏe chưa hẳn là người có cú đấm, đá mạnh – đơn giản vì họ chưa khổ luyện đòn thế.

Đòn thế và công lực quan trọng như nhau trong võ thuật – tuy là hai, nhưng như một! Ai quá thiên về một trong hai điều kiện, là thiên lệch, là nguy hiểm. Cho nên võ sĩ Kích Boxing phải luyện đều đòn thế và công lực.

Nhờ tốc lực mà thân thủ thư giãn mới tung hoành ngang dọc như ý.

Lúc mới luyện đòn thế, bạn nhắm bắn vào nó, luyện cho thành... rồi phối hợp với tốc lực... để thành đòn tuyệt kỹ.

Tập bao cát lớn

Chọn một đòn thế, bạn đánh ra mười phần công lực vào bao cát lớn mười lần... Rồi phất tay cho nhuyễn, bạn đánh mười cú nữa... rồi cũng phất tay để xả căng thẳng và đánh mười cú nữa. Kế tiếp, tập đánh sang đòn khác hay đòn phối hợp.

Mục đích luyện là phải tung ra đòn mỗi lần một mạnh hơn, cú đấm mạnh như thọc sâu vào giữa bao cát lớn!

Từ cách tôi luyện này, bạn nhân tốc lực và đòn thế lên đến độ thần tốc.

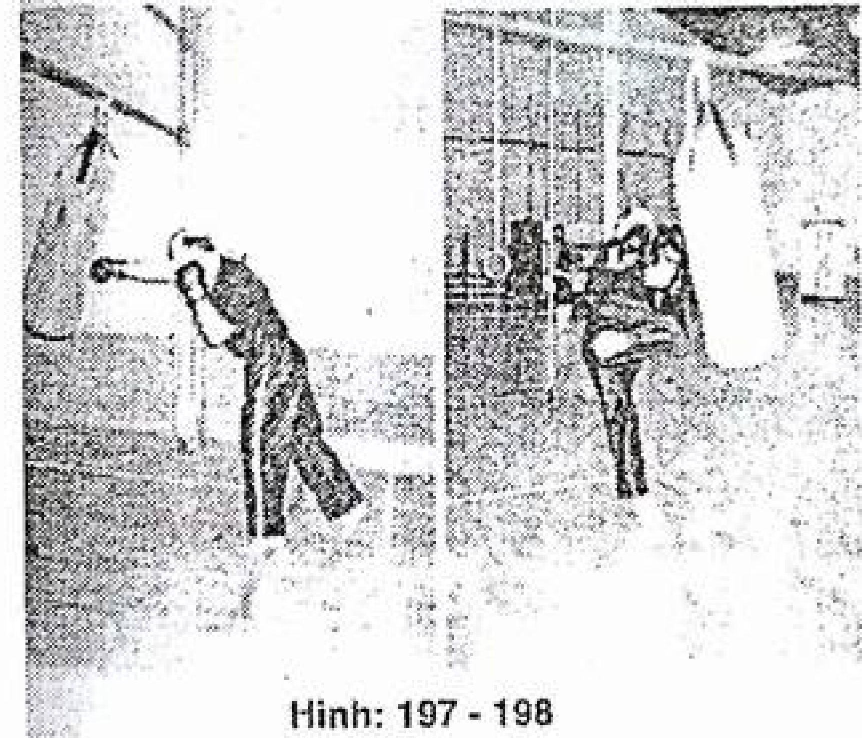
Luyện mỗi đòn ba mươi lần, mới là mở đầu, vì yêu cầu mỗi lần ra đòn phải luôn luôn "mạnh hơn – nhanh hơn". Nghĩa là phải tung hết công lực ra mà đánh. Đúng ra mỗi lần tung đòn thì bao cát phải tung lên thay vì đu đưa như kiểu bạn đẩy nó qua lại...

Bạn hãy canh khi bao đu lại vừa đúng tầm là tung ngay cú đấm. (Hình 197).

Với đòn đá móc và vòng cầu, bao đu ngang, bạn cũng canh khi bao đu lại thì... tung đá! (Hình 1987).

Phương pháp tập bao cát là "đánh xuất lực", mỗi cú một mạnh hơn.

Chỉ có cách tập bao cát hết sức kiên nhẫn – nhiều ngày, nhiều giờ, công lực bạn mới mau tiến bộ. Bạn hãy đánh bẩn từ hai đến ba buổi cách nhật trong mỗi tuần. Luyện song đấu cũng là luyện công lực.



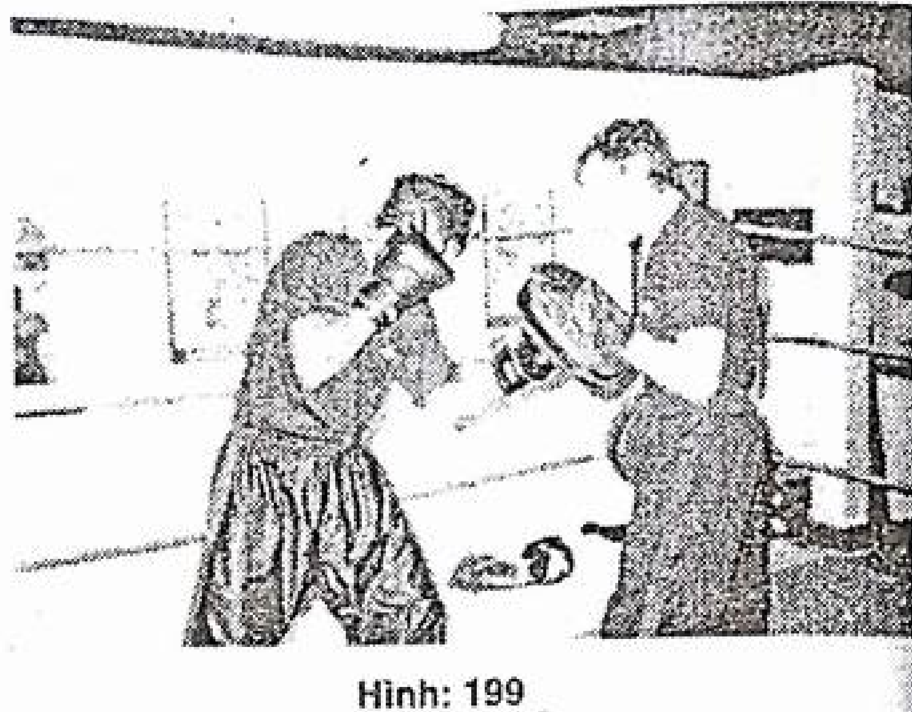
Hình: 197 - 198

Như ta đã bàn, công lực đánh vào mục tiêu khi nó di động thì ta phải canh thời điểm mà đánh. Để luyện thành điều này, ta phải tập khiên di động.

Tập khiên di động

Võ sinh và người mang khiên phải quần thảo với nhau như khi giao đấu. Người cầm khiên gọi đòn phối, đòn đơn thì người đánh phải ra hết đòn tay, đòn chân nào đã luyện qua trước đây... rồi phối hợp với động tác né tránh, lạng, bụp... như khi giao đấu thực.

Người cầm khiên phải liên tục nhắc các đòn thế như: xoay gót, hông, vai – đấm móc, đầu, vai, hông xoay đá hồi cước, xoay hông, xoay gối đá bọc (v.v...) Hình 199)



Hình: 199

Mục tiêu càng xa thì tốc lực càng mạnh. Nhập nội thì ta phải vận công bằng cú đấm xoáy,cú vặn hông.

Vận công lực đúng cách, ta vẫn có thể hạ địch đo ván mà không phải lấy đà truyền lực. Bạn hãy luyện cú móc để ra đòn khi nào nhập nội, đánh sáp lá cà.

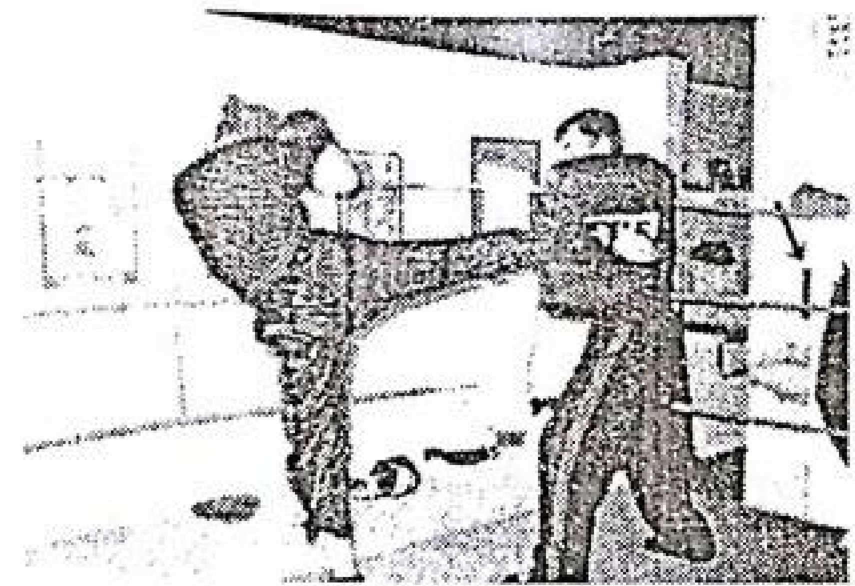
Khi phát triển lực di động trong đòn đá xoáy hay đá vòng, thì khiên di động rất thích hợp.

Tập đá khiên

Năm đòn đá phát huy hiệu quả nhất là cú tống lực mạnh vào bao tử, có thể hạ địch đo ván.

Để luyện thành cú đá linh hoạt và mạnh mẽ, ta phải tập ra đòn với người mang khiên và bô lên các đòn khác nhau (Hình 200).

Bạn đừng bao giờ chỉ nhắm đá trúng khiên, mà phải như đá xuyên khiên – bằng các cú đá quất, đá móc, đá xoáy.



Hình: 200

Khi tập mệt, nhiều võ sinh lười đá, đá hời hợt chỉ dựa vào lực truyền từ hông. Nếu ỷ vào sự tập luyện này, khi lên võ đài đấu thủ này chỉ rước vào những đòn phản công rất nặng nề.

Tóm lược về công lực

Luyện công lực, có ba yếu tố:

1. Để cơ thể thư giãn

2. Mỗi đòn bạn phải vận lực chớp nhoáng.

3. Ra đòn thế mỗi lúc một nhanh, một mạnh suốt lúc tôi luyện.

Chương 8
ĐIỀU KIỆN

Tập luyện cho thành một thân thủ nhanh và mạnh là điều kiện vun bồi cho sự thành công. Cộng thêm các yếu tố cân bằng khác, thì một đấu thủ mạnh nhất sẽ gặt hái thành đạt rực rỡ.

Điều kiện sống còn cho một võ sĩ là phải chịu đựng dẻo dai và ra đòn thật mạnh.

Mặt khác, sức chịu đựng mà quay về đòn thế thì có thể gặt hái vài chiến thắng ban đầu cho đối thủ mới xung trận, nhưng cuối cùng thì hết đường!

Khi bạn lên võ đài đấu một trận kéo dài từ ba, năm, bảy chín hay mười hai hiệp, bạn cũng phải thích ứng với đòn thế tung ra đầy công lực. Yên trí như thế, bạn sẽ bảo tồn sức lực bằng ba cách khi:

1. Ra đòn của mình.

2. Rút dần sinh lực của bạn.

3. Càng thẳng thần kinh làm ảnh hưởng hơi thở của bạn.

Bạn phải chống lại ý định, khi không thích ứng được với trận đấu, bạn bị đả thương trong lúc đang mệt mỏi.

Trong quân trường người ta phải thuộc lòng câu: "Quân trường đổ mồ hôi, chiến trường bớt đổ máu". Đây cũng là chủ đích trong chương này.

Để có thể lên võ đài, đấu thủ phải hội đủ bốn điều kiện.

1. Công/thủ linh động.

2. Chịu đựng bền bỉ

3. Công lực thâm hậu

4. Phối hợp thân thủ

Linh động

Linh động là động tác kết hợp cơ bắp co giãn. Nếu không linh động, đòn đá không thể phát huy hiệu quả tối đa.

Nhiều đối thủ xuất thân từ các môn võ khác, họ thấy tập luyện như vậy chẳng có gì lạ, nhưng nó chẳng hề kém phần quan trọng.

Bài tập linh động ngày ngày phải làm trước và sau buổi tập.

Trước khi bắt đầu bài tập này, bạn phải làm nóng người bằng cách chạy nhảy vài vòng sân tập cho máu huyết chạy đều, cơ bắp sẽ không bị giãn và nhiễm lạnh.

Vận động khớp xương

1. Xoay cổ

Xoay cổ thận rồi nghịch chiều (xem sơ đồ 19 – 29), rồi ngửa cổ (sơ đồ 21) và cúi đầu (sơ đồ 22).

2. Xoay vai

Đứng thẳng, phất tay tới/lui (xem sơ đồ 23). Rồi chuyển sang tay kia, làm y như vậy.

3. Xoay eo

Đứng hai chân cách nhau bằng vai, chống nạnh đôi tay, xoay eo vòng thuận, rồi nghịch (xem sơ đồ 24).

4. Xoay đùi

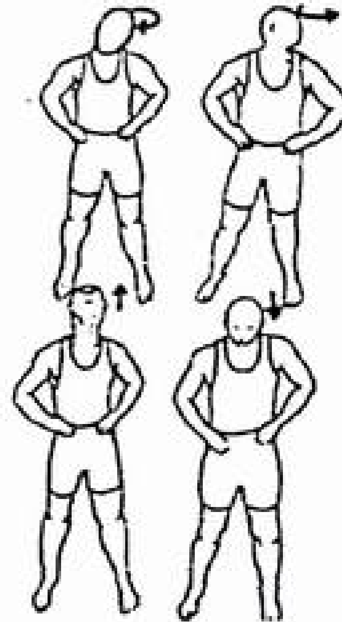
Nâng một chân ngang hông, xoay vòng, rồi chuyển sang chân kia, lặp lại động tác này (sơ đồ 25).

5. Xoay đầu gối

Đứng chụm chân, hai tay chống đầu gối, cúi mình, rồi xoay vòng thuận và vòng nghịch (xem sơ đồ 16).

6. Xoay mắt cá

Nâng đùi ngang hông, bạn xoay mắt cá phải, rồi xoay sang mắt cá trái (xem sơ đồ 27).



Hình: 19 - 20 - 21 - 22

Duỗi mình

Có hai cách duỗi là bất động và di động

Duỗi bất động – tại chỗ còn duỗi di động như động tác giơ chân lên, đá thẳng ra.

Duỗi di động – theo cách duỗi bất động để ngừa cơ bắp tổn thương. Bạn chớ nên làm động tác "tưng" vì như thế là hại cơ bắp.



Hình 23



Hình 24



Hình 25



Hình 26



Hình 27

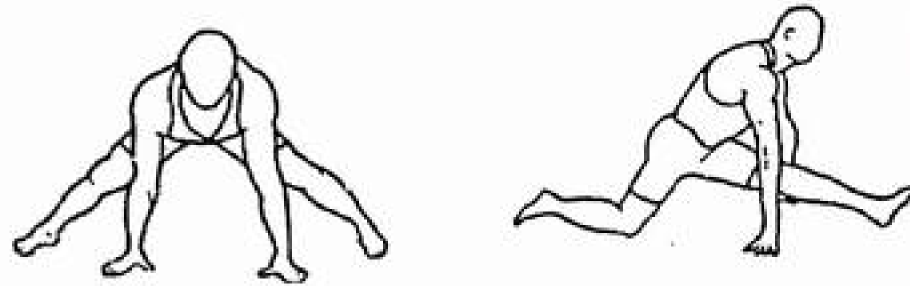
Chống tay dạng chân

Còn gọi là thế quyền chẻ (xem sơ đồ 28). Dạng chân rộng hết mức, hai tay chống đất, giữ yên thế này trong một phút. Vào thế này, bạn cảm thấy giãn hông nhưng không đau, còn như thấy đau, thì thu bớt chân vào.

Rồi chịu hai gót chân xuống sàn trong mười giây – thu chân lại, rồi lại dạng ra rộng hơn năm mươi phân nữa, chịu thêm một phút nữa.

Xoạc cẳng chống tay

Xoạc cẳng trái thẳng, cẳng phải qui xéo, hai tay chống đất giữ thế cân bằng (sơ đồ 29), gót trái kê xuống. Giữ yên thế trong mười giây... rồi ép gót xuống thêm mười giây. Thả ra, xoạc lại, giữ thêm mười giây nữa. Rồi đổi sang cẳng phải, lặp lại tiến trình kể trên.



Hình: 28 - 29

Thông thường ta vào thế chống tay dạng chân, rồi mới qua thế xoạc cẳng chống tay. Bạn bảy dạng mỗi chân từ ba đến bốn lần.

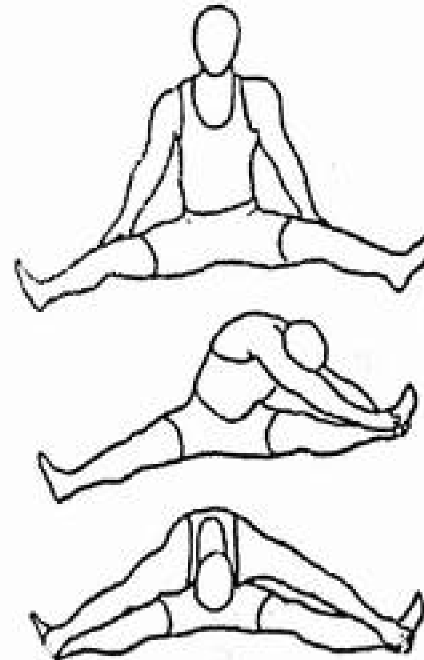
Thế ngồi dạng

Thế ngồi dạng cẳng xoay eo, đặc biệt cần cho võ sĩ Kich Boxing.

Thế nào ngồi bẹt, dạng cẳng hết mức (sơ đồ 30), hai tay nắm gót phải, cúi đầu chạm gối (sơ đồ 31), giữ yên mười giây, rồi chuyển sang nắm gót trái, cúi đầu chạm gối.

Lặp lại vài ba lần một bên chân, đếm mười giây...

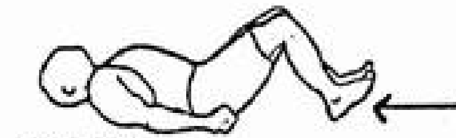
Sau đó, dang hai tay nắm hai gót, cúi đầu chạm sàn, giữ yên thế này mười giây. Lặp lại năm bảy lần, và cũng đến mười...



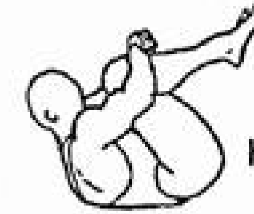
Hình: 30 - 31 - 32

Thế giãn lưng

Thế tập này giúp huyết mạch vùng sống lưng lưu thông điều hòa, đặc biệt nên tập sau một ngày hoặc một buổi luyện võ.

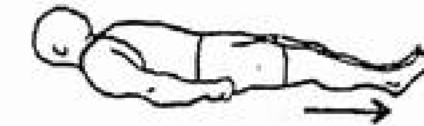


Hình 33



Hình 34

Hình 35



Nằm thẳng xuống sàn, co chân lên sát mông (sơ đồ 33) rồi hai tay ôm chắc gối (sơ đồ 34) trong mười giây. Sau đó lại duỗi thẳng chân ra như (sơ đồ 35). Lặp lại từ năm đến bảy lần.

Thế ngồi co háng

Tập thế ngồi co nhằm xoa bóp cơ bắp háng sau buổi tập các đòn đá.





Hình: 36 - 37

Ngồi xếp, chụm gót, kéo vào háng (xem sơ đồ 36), hai khuỷu tay đè xuống gối, kiềm thế trong mười giây, làm từ năm đến bảy lần.

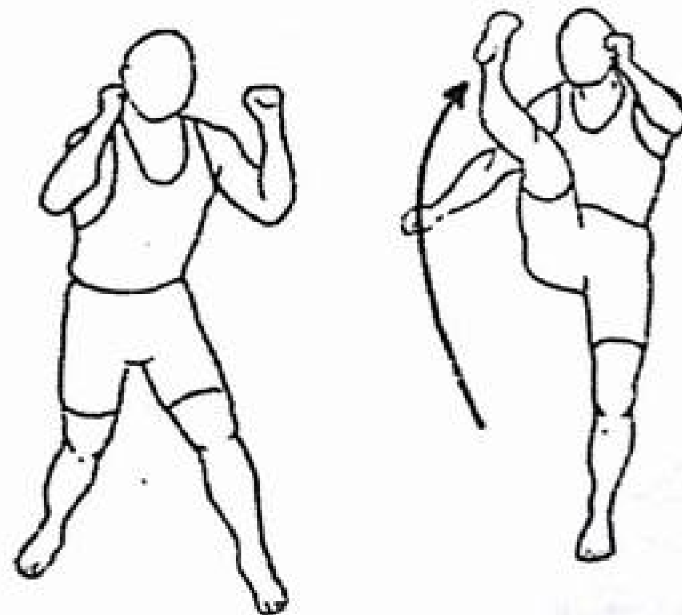
Thế đứng cưỡi ngựa

Thế đứng này tựa thế cưỡi ngựa rất nổi tiếng trong làng võ Đông Tây, còn gọi là tấn kị mã.

Đứng dang hai chân, cách nhau chừng 90cm, hạ mông xuống như (sơ đồ 37). Giữ yên thế trong mười giây. Rồi đứng lên cho giãn thân. Lập lại thế này từ năm đến bảy lần.

Thế hất cẳng

Đứng chân trước chân sau (xem sơ đồ 38) để gối thẳng, hất gót chân lên hết tầm (sơ đồ 39). Hất mười lần mỗi bên.

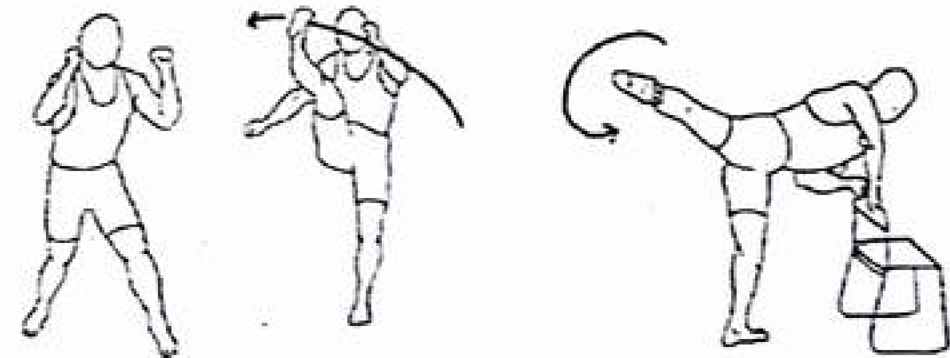


Hình: 38 - 39

Thế hất gạt ngang

Thế hất cẳng này còn gọi là cú đá vòng cầu.

Đứng như thế hất cẳng lên cao, rồi gạt nửa vòng (từ trái sang phải) xem sơ đồ 40. Gạt gối mười lần mỗi bên.



Hình: 40 - 41

Thế đảo hậu

Nghiêng mình, hai tay vịn ghế, nâng thẳng chân trái lên, từ từ đảo gót chân thành nửa vòng từ sau tới, xem sơ đồ 41. Mỗi chân đảo mười lần.

Tóm lược

1. Bạn luôn luôn phải làm nóng mình trước khi tập công thủ linh động.

2. Vận động cơ khớp trước khi tập thể co giãn.

3. Đừng bao giờ co giật trong khi đang tập giãn gân cốt.

Sức chịu đựng

Đấu thủ môn Kich Boxing có sức chịu đựng bền bỉ suốt trận đấu.

Dịp may chẳng dành cho ta lần cho địch thủ, nếu địch thủ vô ý phạm lỗi thì ta phải khai thác sơ hở đó tức thì. Nếu bạn phải bứt bơi trước khi ra đòn thì dịp đó đã vụt qua rồi!

Không có cách nào tập sức chịu đựng "tắt" cả. Ta phải tập suốt tháng suốt năm. Nếu bạn nhắm "đích cao", thì phải có nền tảng vững. Bạn nên nhớ sự gián đoạn trong một năm đấu võ vì chấn thương hoặc ốm đau, sức chịu đựng của bạn sẽ suy giảm đáng kể. Ví dụ bạn nghỉ tập được một tháng, thì phải tập lại hai tháng, mới "hồi sức" như lúc trước.

Có bốn cách thành tựu và duy trì sức chịu đựng là:

1. Chạy bộ

2. Nhảy dây

3. Đạp xe

4. Bơi lội

Trong môn Kich Boxing, ta chỉ bàn về điểm 1 và 2.

Chạy bộ

Nền tảng làm nên sức chịu đựng dẻo dai là chạy bộ cách nhật, mỗi lần chạy 3km (xen kẽ với ngày luyện võ trong câu lạc bộ) rồi tăng dần lên 8km trong vòng sáu tháng.

Cách tập này xem ra thật nhẹ nhàng, nhưng bạn nên nhớ ta cần tập sức bền chứ không chạy lấy nhanh, vì chạy nhanh, bạn dễ bị chấn thương.

Khi sức bền gia tăng, thì cuộc chạy sẽ mau hơn. Tuy nhiên, ngày tháng tập luyện của bạn một khi đã đạt điểm cao, thì cũng là lúc bạn cần thay đổi lịch chạy.

Đỉnh cao chạy bộ, tính vào khoảng 3.200 cây số trong vòng sáu tháng. Bạn cần chạy tốc độ, và bắt chước nhịp di động của Kich Boxing – làm nền cho "bước chân diễn võ".

Bước chân diễn võ

Bước chân này khác bước chân chạy bộ xen vào nhịp thở – khi nhịp bước quá nhanh, thì nhịp thở bị rối lại. Cho nên thay vì chạy đều trong 5 đến 6 cây số, bạn chạy chậm trong 500m, cho nóng người, rồi rải bước 100m/chạy chậm 100m, chạy nhảy 100m rồi lại rảo bước 100m/chạy chậm 2 cây số và lại chạy 700m rồi mới dừng hẳn.

Ôtô chạy mau hết xăng trên đường thành phố hơn chạy trên xa lộ. Cũng vậy, cơ thể bạn tiêu hao sức rất nhiều vào bước chân di động trên võ đài. Cách chạy thay đổi tốc độ kể trên rất có ích cho sức lực của bạn. Cách chạy nhảy khiến thân thủ bạn vận động khác thường và giúp bạn có sức tăng tốc khi cần đến.

Ta đã biết chạy cách nhật ba, bốn lần trong tuần thì nay mỗi tuần chỉ chạy ba lần là đủ.

Lịch chạy trong tuần suốt sáu tháng như sau:

Thứ hai: chạy chậm 8 cây số.

Thứ tư: chạy nhảy 4 cây số: 700m làm nóng người – 2.300 chạy nhảy – 700m chạy chậm lại.

Thứ năm: 5.000 tốc độ trung bình/chạy nhanh.

Lấy chạy nhảy làm cách chạy chính. Dĩ nhiên, bạn không chỉ thay đổi bước chân, mà còn thay đổi đường chạy

(ngắn dài) nghĩa là đi rào bước 100m 50m chạy 25m chạy nhảy.

Chạy pha nhảy nguyên được lực sĩ chạy bộ nhảy vượt rào áp dụng, nay môn nhảy này rất hợp nên ta đưa vào phần tập của môn Kich Boxing.

Chạy leo đồi

Có nhiều kiến thức trái ngược nhau về cách tập luyện sức bền, sức dẻo. Bạn đã từng nghe võ sĩ Kich Boxing chạy leo đồi, xuống dốc, nhưng cách bạn chỉ nên tập cách chạy này trong mùa thu đông, một thuận lợi.

Chạy xen kẽ

Nếu bạn đã tập chạy được sáu tháng rồi, nay muốn tập thêm sáu tháng nữa, là có thể áp dụng lối chạy xen kẽ.

Chạy xen kẽ là ngắt quãng đường thành nhiều kiểu chạy, để cơ thể làm quen với nhịp chạy trồi sụt, giúp cơ thể dẻo dai hơn là chỉ chạy hết tốc lực. Tuy nhiên, khi mới tập bạn chớ nên chạy xen kẽ, chớ mong rút ngắn thời gian luyện cơ bắp trong sáu tháng đầu.

Chạy xen kẽ

1. Chạy chậm trong 1.500m.

2. Chạy lúp xúp (chậm hơn chạy chậm) trong một phút.

3. 4 x 400m chạy nhảy, xen một phút chạy lúp xúp giữa 4 quảng 400m.

4. Chạy lúp xúp một phút.

5. 2 x 200m chạy nhảy xen một phút chạy lúp xúp giữa 2 quãng 200m.

6. Chạy chậm một phút

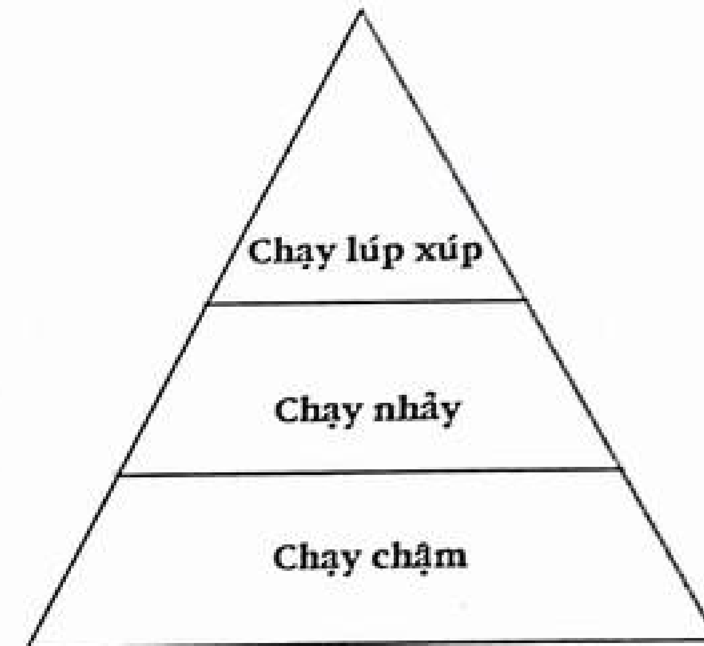
7. 2 x 200 chạy nhảy xen một phút chạy chậm giữa 2 quãng 200m.

8. Chạy 800m chậm dồn để kết thúc,

Tuy nhiên, khoảng chạy có thể điều chỉnh, cách chạy này khó tập, nên cần xen vào ít ra là một phút đổi nhịp.

Tóm lược

Cách chạy xen kẽ được biểu diễn bằng mô hình kim tự tháp. Phần dưới là chạy chậm, phần giữa là chạy nhảy và trên chóp, xen vào lối chạy lúp xúp rất chậm (xem sơ đồ 42).



Sơ đồ chạy xen kẽ

Chạy chậm có tác dụng hạ nhịp tim và tăng sự hấp thu oxi (dưỡng khí). Chạy nhảy làm bạn tăng tốc tăng lực và lướt qua nhịp thở.

Chạy xen kẽ, giúp bạn bộc phát gia tốc và củng cố khả năng lướt nhịp thở.

Nhảy dây

Nhảy dây có thể thay thế các cách chạy bộ. Võ sĩ Kick Boxing thích nhảy dây vì họ có thể tập ngay tại nhà, vì nó có đủ công dụng như cách chạy bộ xen kẽ.

Cách nhảy có thể thay đổi. Khi thì nhún hai chân, khi nhún một chân (vừa đi vừa nhảy). Khi bước nhảy đủ lực, bạn hãy nhún lên cho gối ngang hông.

Cuối cùng, bạn vừa nhảy vừa chạy tới/rồi chạy lui...

Nhảy dây 15 phút cách ngày rồi nâng dần lên 30 phút trong mỗi buổi tập... kéo dài sáu tháng. Bạn có thể chia cuộc nhảy làm 10 hiệp, mỗi hiệp ba phút, xen vào đó một phút nhảy đều nhịp lấy sức. Cái chính là nhảy đều nhịp trong mỗi hiệp.

Nhảy nhịp giao đấu

Nhảy đều nhịp trong mười phút làm nóng người, rồi nhảy đều như nhịp đồng hồ. Rồi tiếp tám hiệp tăng hết tốc lực (từ 5, 10 đến 20 giây) kết hợp với nhảy đều nhịp lấy sức.

Nhảy nhịp giao đấu, tay bạn phải vụt dây nhanh, mạnh. Dù bạn chọn cách chạy bộ hay nhảy dây, phải hết sức tránh kiểu "làm lấy lệ". Nếu việc luyện sức bền có ích, thì nó phải phản ảnh trung thực "như nhịp giao đấu".

Trường hợp võ sĩ đánh quyền Anh vô địch thế giới "hạng nặng" là Michael Spinks, trước đó anh chỉ là võ sĩ vô địch "hạng lông", nhưng nhờ chuyên cần tập chạy bộ, mà anh đã leo lên chức vô địch thế giới hạng nặng. Đây là sự kiện độc nhất vô nhị trong làng quyền Anh thế giới. Tôi (tác giả) đã đón đường tập chạy của nhà vô địch thế giới Spinks mà hỏi: "Ông đã đủ thể lực rồi, sao vẫn tập chạy?" Câu sau tôi hỏi tiếp: "Vậy ông còn tập nữa để làm gì?" Ông đáp: "Để vượt qua mười hai hiệp đấu".

Như thế, Spinks cần tập chạy ba phút, tương đương với thời gian đấu một hiệp trên võ đài, kèm một phút nghỉ sau mỗi hiệp... Thành công vang dội của ông đã làm thay đổi cách tập chạy bộ cho một võ sĩ đánh quyền Anh nhà nghề, mà trong làng quyền Anh thế giới của người vẫn còn mơ hồ...

Dĩ nhiên người tập chạy không chỉ cứ chạy 2 cây số cách nhật là được, và nên biết rằng, không được tập "chạy tắt" mà phải chạy tăng dần khoảng cách, tốc độ và thời gian – là ba yếu tố tiến bộ "vững chắc". Muốn thế, bạn phải ghi chép lịch tập luyện để tham khảo. Nhờ đó bạn rút ra được bao điều bổ ích cho mình, dù mình mới vào làng, lên cấp trung hay cấp cao trong làng Quyền cước tự do.

Bây giờ ta bàn về công lực và lặp lại câu hỏi: "Bạn luyện tập để làm gì?"

Công lực

Huấn luyện sức chống chọi là tập luyện cơ bắp, nhưng tập cách nào và cỡ nào?

Cơ bắp có co giãn mạnh mẽ và dẻo dai thì ra đòn mới nhanh mạnh. Đặc biệt là cơ bắp bụng, là điểm hay bị đòn nhất. Một câu châm ngôn đầy trí tuệ trong làng võ nói: "Sức tàn xuôi tay!" Ý nói võ sĩ yếu sức chịu đựng thì có quyết đấu, cũng cầm bằng chiến bại!

Lực tay

Cơ bắp (ba đầu cơ duỗi) nằm sau xương cánh tay rất hợp khi cần ra cú móc lên.

Một số đòn như cú quạt ngược, bạn phải co tay sát ngực, rồi bung ra, quạt ngang tay lại, và nhiều đòn tay đa dạng đều dựa vào cấu trúc cơ bắp co duỗi trên cánh và cổ tay.

Chia phần

Để đề ra mỗi bài cần tập lại bao nhiêu lần, phải xem bao nhiêu cú đấm đá bạn có thể lập lại trong một buổi. Sau nữa, lấy hai phần ba số đó làm thành một phần, mỗi buổi gồm ba phần.

Ví dụ về động tác hít đất

Bạn hít được 30 cái mỗi lần, hai phần ba là 20 cái, vậy ba phần là 20 x 3 = 60 cái. Xen kẽ mỗi phần, nghỉ một phút.

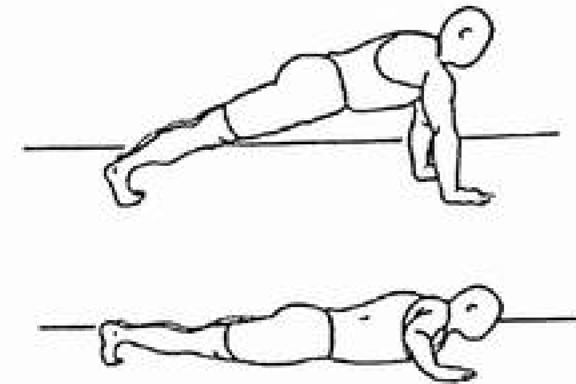
Đây là cách chia phần căn bản, khi tiến bộ, bạn hãy tăng động tác, tăng phần tập lên. Ở đây, bạn nên biết rằng một võ sĩ không tập như một lực sĩ cử tạ, cũng không phải lực sĩ chạy bộ. Cho nên buổi tập của họ cần tăng dần lên thay vì buổi tập đòn thế.

Tập cơ bắp

Hít đất: là thế tập cơ bản (hình 43 – 44), đôi tay phải nâng toàn thân lên, rồi hạ xuống. Tuy nhiên tay bạn chống càng rộng thì cơ bắp trên ngực càng vận động mạnh. Bình thường, bạn chống tay rộng ngang tầm rộng của vai, khi đã tiến bộ, bạn chống tay rộng thêm. Cuối cùng chống chụm đôi tay vào mé trong thì sức đôi tay phải chịu càng tăng.

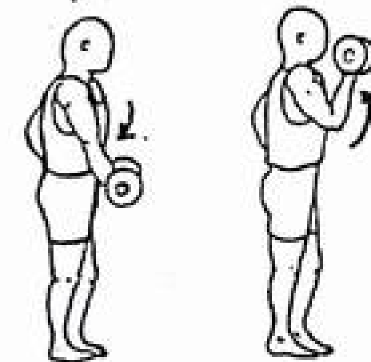
Cử mình

Cử mình, xem hình 45 – 46. Động tác này cử toàn thân, đưa lên, hạ xuống. Nó khó hơn cách hít đất một bậc.



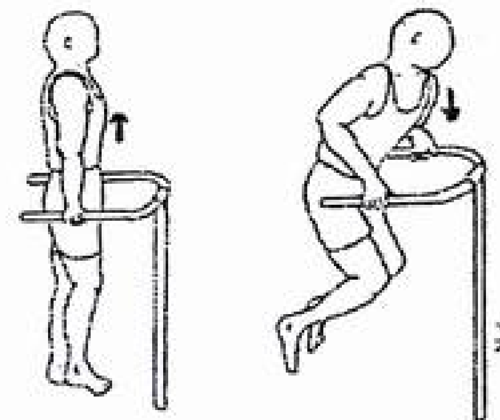
Hình: 43 - 44

Nhiều người cử tạ trong thế nằm ngửa, nhưng cách hít đất là tiện lợi hơn cả, vì ta không cần thêm vật gì phụ nào – và có thể tập bất cứ chỗ nào.



Tập tạ

Cử tạ tay, xem hình 47 – 48. Khi cử tạ, bạn đừng cúi lưng làm lực nâng tạ. Võ sĩ Kich Boxing



Hình: 45 - 46

thường tập tạ nhẹ và cử nhiều lần thay vì tạ nặng mà cử được ít.

Tập bụng

Bụng săn chắc, vững mạnh có thể chịu dựng được đòn nặng mà không bị thương tổn, nếu bụng bị nhiều đòn, thì các cú đá cũng mất sức công phá.

Bụng trên và bụng dưới bạn, cơ bắp phải săn chắc nếu được tập luyện bền bỉ bằng thế ngồi lên, rồi tới thế giơ chân.

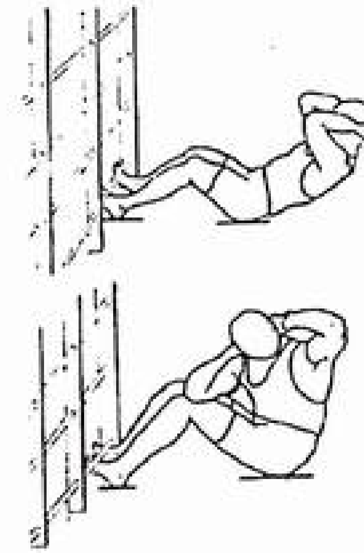
Thế ngồi

Xem hình 49, bạn nằm, đôi chân gài vào song cửa, hai tay ôm đầu, từ từ ngồi lên, khuỷu tay phải dạy qua, gác lên gối trái (hình 50)... rồi ngả lưng xuống, từ từ ngồi lên, khuỷu trái day lại, gác lên gối phải.

Thế nằm

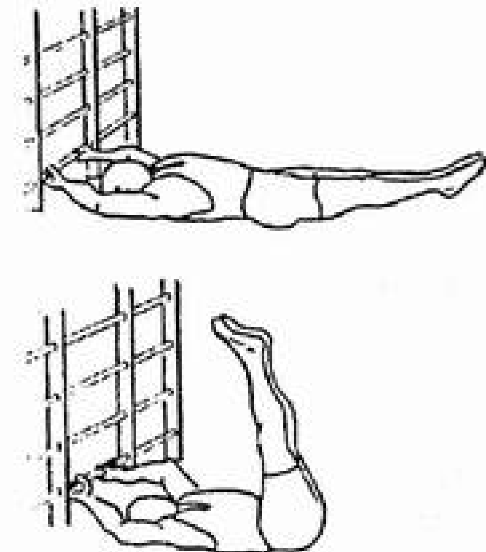
Xem hình 51, bạn nằm ngửa, đôi tay bám song cửa, từ từ giơ thẳng chân lên, thành góc vuông (hình 52).

Uốn cuộn gối khuỷu



Xem hình 53, bạn nằm ngửa, hai tay ôm đầu, từ từ ngóc đầu, gập hai khuỷu tay vào nhau, đồng thời co gối lên, cuộn mình lại cho đầu gối chạm khuỷu tay. Thở ra, giữ yên vị thế trong hai, ba giây. Thế uốn mình cuộn gối tập cơ bắp bụng trên, bụng dưới đều săn chắc, tăng lực chịu dựng.

Còn nhiều thế khác tập cơ bắp bụng. Tuy nhiên, bạn nên chú ý tập cơ bắp bụng hàng ngày và quan trọng là xen kẽ với các cách tập thể hình đã kể trước đây.



Hình: 51 - 52

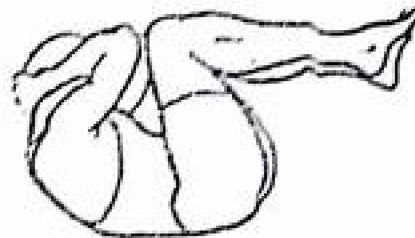
Tập chân

Bạn nên tập chạy leo đồi xuống dốc cho

chân nhanh nhẹn hơn là cách tập thể hình (như lực sĩ thẩm mỹ)

Chạy leo đồi

Chạy leo đồi chỉ cần leo chừng 100m là vừa. Sau khi chạy 1.500 cho nóng người, bạn đổi sang leo đồi, thả dốc lấy sức. Hãy tập thế này mười lần rồi chạy chậm 1.500m cho lại sức.



Hình: 53

Thả dốc

Trường hợp võ sĩ J.Y.Therri Theriault, vô địch Kick Boxing thế giới, nhờ chạy thả dốc, anh đã luyện được cú "thần cước", giúp anh làm nên sự nghiệp lẫy lừng!

Nguyên tắc thả dốc gắn liền sau lúc bạn leo tới đỉnh đồi. Thực hiện một chuỗi leo đồi, thả dốc sau khi đã chạy 700m cho nóng người. Một khi công lực này đã ngấm vào cơ bắp đôi chân, bạn sẽ luyện được cú đá có lực công phá vô địch.

Phối hợp

Phối hợp đòn thế là nhiệm vụ của bộ não.

Nhiều đòn thế trong quyền cước tự do đòi hỏi cả chuỗi động tác. Với người mới luyện võ, thì đòn thế thật không đơn giản, vì ban đầu bộ não chưa thể ra cả một chuỗi lệnh ngay lập tức, mà nó phải tập thành phản xạ.

Võ sĩ kinh nghiệm đã luyện sẵn được nhiều đòn thế rồi họ tập đòn mới nhanh hơn người mới học đòn lần đầu.

Bộ óc cần tập luyện theo một đòn mẫu để nó truyền tín hiệu ra đòn. Vấn đề là phải chăm luyện đòn thế cho "nhập tâm".

Trước mỗi trận đấu, võ sĩ bị căng thẳng, làm ảnh hưởng đến sự phối hợp đòn thế. Vì thế, phương pháp này chuẩn bị trước cho mỗi trận võ đài.

Đấu với bóng

Tập đấu với cái bóng, tưởng như đấu với đối thủ, bạn cũng giả bộ các đòn công/thủ ra mà đánh một mình... Như thế, bạn có thể luyện các đòn thế, mà không bị áp lực như đánh với người thật hay phải ra sức như đấm bao cát hoặc trụ đấm.

Vấn đề giữ thân thủ thăng bằng và linh hoạt có thể dần dần khắc phục. Đòn lẻ hay đòn phối hợp, có thể đánh nhanh – chậm – hay vừa – tùy ý.

Cách đấu tưởng tượng làm tinh thần hưng phấn, giúp ta chống đỡ được sự căng thẳng trước mỗi trận đấu.

Bạn phải tưởng tượng địch thủ ra đòn nào đặc biệt, rồi tìm cách trả đòn đích đáng. Tập tìm sơ hở trong thế thủ của địch thủ mà ra đòn tấn công họ. Mắt, tay, chân đều phối hợp để ra đòn hoặc phòng thủ cho kín.

Chỉ dẫn cách phối hợp:

1. Thao luyện các động tác, ban đầu chậm, sau nhanh.

2. Đấu với hình bóng để thao luyện đòn thế.

3. Dần dần khắc phục trở ngại mọi sự cách biệt giữa đầu óc và chân tay.

Tóm lược

Mục đích của chương này là nhằm giúp bạn làm quen với việc "đấu võ" và thêm nhiều kiến thức xem bạn cần làm gì và tại sao làm thế, và câu hỏi thầm lặng, nảy ra trong óc xem lúc nào bạn cần làm.

Bây giờ, điều cần là sắp xếp trình tự, gồm các sự chính xác về: thời gian, cân bằng và như thế, cần có chương trình rõ ràng để đeo đuổi.

Chương 9

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN

Võ sĩ Kich Boxing cần lập kế hoạch luyện tập hàng tuần, hàng tháng và hàng năm. Trong đó, phải có phần tập đòn thế, chạy bộ thể lực, thực đơn và thời gian nghỉ ngơi. Lập chương trình, phải đối chiếu với tình hình thực tế, khả thi, và trên hết, phải có kết quả cụ thể.

Ghi chú phải làm ngay sau mỗi buổi tập luyện, ngắn gọn, rõ ràng.

Chương trình cơ bản

Chương trình phải xoay quanh ý tưởng thay đổi lịch luyện tập để tránh sự nhàm chán, và phục hồi sức lực.

Thứ hai	*Chạy bộ*	*Hiện trạng sung sức*	*Ghi chú trong ngày*
Thứ ba	*Luyện đòn*		
Thứ tư	*Chạy bộ*	*Hiện trạng sung sức*	
Thứ năm	*Luyện đòn*		
Thứ sáu	*Chạy bộ*	*Hiện trạng sung sức*	

Thứ bảy	*Luyện đòn*		

Chúng ta đã biết thời gian chạy bộ trong chương 8, tuy nhiên, ở đây ta chia nó thành từng phần tập luyện. Và chia thành bốn chương trình nâng cao. Việc đấu thủ có thể đã vượt qua các tầm mức đề ra ở đây rồi sẽ gợi cho bạn một mức độ thích hợp nhất.

Chương trình một: từ 1 đến 2 tháng

Thứ hai thứ tư thứ sáu

Chạy 3.000 chậm/nhanh (đều nhịp)					
Hít đất	*Leo dốc*	*Uốn cuộn gối khuỷu*	*Thế ngồi*	*Thế nằm*	*Tập tạ*

3.200 x 3 lần/tuần x 8 tuần = 76.800m chạy chậm (đều).

Thứ ba thứ năm thứ bảy

Làm nóng người	*15 phút*	
Đấm/đá trụ	*25 phút*	*Luyện đòn tay căn bản*
Tập với khiên đòn	*25 phút*	*Luyện năm đòn chân căn bản*
Chủ nhật	*25 phút*	*Luyện thế thủ căn bản*

Chương trình hai: từ 2 đến 6 tháng

Thứ hai thứ tư thứ sáu

Chạy 4.800m mỗi ngày trong 6 tuần đầu			*Chạy 6.400m trong 6 tuần thứ nhì*		
Chạy 8.000m mỗi ngày trong 4 tuần cuối					
Hít đất	*Leo dốc*	*Uốn cuộn gối khuỷu*	*Thế ngồi*	*Thế nằm*	*Tập tạ*

Chạy 3.200 x 3 lần/tuần x 6 tuần = 28.800m

Chạy 6.400 x 3 lần/tuần x 6 tuần = 11.520m

Chạy 8.000 x 3 lần/tuần x 4 tuần = 480.000m

Cộng thêm 76.000m từ chương Một = 374.400 chạy chậm (đều)

Thứ ba/Thứ năm/Thứ bảy

Làm nóng người	*15 phút*	
Đánh với bóng	*3x2 phút*	
Đấm/đá khiên đôi	*20 phút*	*Tập đòn tay cơ bản*
Đấm/đá khiên đôi	*2x2 phút*	*Tập đòn tay*
Đấm/đá khiên đơn	*20 phút*	*Tập 5 đòn chân cơ bản*
Đấm/đá khiên đơn	*2x2 phút*	*Đá*
Song đấu	*10 phút*	*Tập thế thủ*
Đấu võ đài	*2x2 phút*	*Tập đòn tay*
Đấu võ đài	*2x2 phút*	*Tập đòn chân/tay*

Chương trình ba: từ 6 đến 12 tháng

Thứ hai/thứ tư/thứ sáu

Thứ hai	*Chạy chậm (đều)*	*Ghi giờ vào nhật*

		8.000m		ký	
Thứ tư		Chạy chậm 5.000m		Ghi nhật ký	
Thứ sáu		Chạy rảo/chạy nhanh 4.800m			
Hít đất	Leo dốc	Uốn cuộn gối khuỷu	Thế ngồi	Thế nằm	Cử tạ

Thứ ba/Thứ năm/Thứ bảy

Làm nóng người/luyện tập	15 phút	
Đấu với bóng	3x2 phút	
Đấu võ đài	3x2 phút	Đòn tay
Đấu võ đài	3x2 phút	Đòn tay/chân
Đấu võ đài	2x2 phút	Đòn tay: dồn chân tường
Đấu võ đài	2x2 phút	Đòn tay/chân, cột hai đấu thủ
Đấm/đá khiên đôi	2x2 phút	Đòn tay cơ bản – nâng cao
Đấm đá khiên đơn	2x2 phút	Đòn chân cơ bản – nâng cao
Đấm đá khiên/trụ	20 phút	Các đòn phụ

Chương trình bốn: từ 12 tháng trở lên

Thứ hai/thứ tư/thứ sáu

Thứ hai	8.000m chạy chậm (đều)	Ghi giờ vào nhật ký

Thứ tư	4.000m chạy chậm	Ghi nhật ký
Thứ sáu	Chạy xen kẽ	

Thứ ba/Thứ năm/Thứ bảy

Làm nóng người Luyện tập	15 phút	
Đấu với bóng	3x2 phút	
Đấu võ đài	4x2 phút	Đòn tay
Đấu võ đài	4x2 phút	Đòn tay/chân
Đấu võ đài	2x2 phút	Đòn tay/chân – cận chiến
Đấu võ đài	2x2 phút	Đòn tay/chân: dồn chân tường
Đấm/đá khiên đôi	2x2 phút	Đòn tay
Đấm đá khiên đơn	2x2 phút	Đòn chân
Đấm đá	20 phút	Khắc phục ưu/ khuyết điểm

Ghi chú: nghỉ ngơi là điều rất cần trong các chương trình tập luyện kể trên. Chủ nhật nhất thiết bạn phải nghỉ cho phục hồi sức khỏe, nếu không nghỉ thích đáng, bạn có thể suy yếu và dễ chấn thương.

Các chương trình kể trên có thể không hợp cho mọi người, nhưng lại giúp bạn lấy đó làm mẫu, sửa lại cho hợp với nhu cầu hiện tại của bạn.

Dù chương trình một và hai rất dễ tập, nhưng ta phải coi nó như nền móng không thể thiếu, để xây nên "lâu đài thể lực" cho bạn.

Với thời gian, bạn có thể được hai cấp, rồi có thể bị lùi lại một cấp. Dù bạn tiến nhanh hay chậm, thì chương trình tối thiểu diễn ra trong vòng hai tháng, tối đa là 12 tháng, đều giúp bạn có dịp nhìn lại tiến bộ, để quyết tiến không chịu lùi.

Chương trình đặc biệt

Chương trình tập luyện sáu tuần, có thể tạo cho bạn một kết quả đặc biệt – nghĩa là giúp bạn đối mặt với một đối thủ được tập luyện trong thời gian tương tự.

Qua thời gian luyện tập, bạn sẽ nhận định thế mạnh, thế yếu của mình và của đối thủ. Cho nên nhật ký luyện võ mỗi ngày của bạn là một nguồn thông tin quí giá, nó giúp bạn đầu mối gỡ rối khuyết điểm, và củng cố ưu thế ngày càng tăng.

Với đấu thủ chuyển từ môn võ liên hệ như quyền Anh (Boxing) hay Karate sang Kích Boxing, phải thận trọng chấn chỉnh lại đòn thế, cho hợp với tình hình trong môn quyền cước này.

Một khi bắt đầu luyện song đấu, bạn nhận thấy chương trình cố định dài hạn sẽ bó buộc cách tập của bạn. Bạn phải sắp xếp chương trình tập của mình, hãy tự hỏi câu: "Mình tập luyện nhằm mục đích nào?" để công việc cho kết quả tương xứng. Việc quan trọng không kém là phải tìm cho được một võ sư hay một huấn luyện viên có kinh nghiệm phong phú, sâu rộng để dẫn bạn thẳng đến cùng đích...

Chương trình cuối cùng chuẩn bị hành trang một tuần trước ngày "thượng đài". Đấu thủ mới lên đài có thể quá lo lắng cần "thử lại" sức bền của họ bằng cuộc chạy bộ dài đặc biệt cho chắc ý, hoặc họ muốn lên võ đài của lò nhà, đấu trắc nghiệm xem có thể đứng vững qua mười hai hiệp hay chăng để vượt qua "tâm lý sợ thua" thông thường của một đấu thủ sắp lên võ đài.

Chương trình một tuần (trước ngày thượng đài)

Thứ hai	*Chạy bộ*	*Chạy nhảy*	
Thứ ba	*Luyện đòn thế*		
Thứ tư		*4.800m*	*Hiện tượng sung sức*
Thứ năm	*Luyện đòn thế*		
Thứ sáu	*Chạy bộ*	*3.200m*	*Nghỉ thư giản*
Thứ bảy	*Đấu với bóng*	*Năm hiệp*	*Nghỉ thư giản*
Chủ nhật	*Ngày lên võ đài, cần đầu óc thư giãn*		

Đánh với bóng nhằm trấn át mọi lo lắng trong lòng, vừa là cách ghi nhớ các đòn thế đắc ý mình đã luyện tập cho yên trí.

Thể trọng và dinh dưỡng

Mỗi đấu thủ phải nhớ chăm sóc thể trọng, tránh sự tăng trọng hay tụt giảm, làm ảnh hưởng lớn đến luật lệ vào ngày lên võ đài.

Thực phẩm cho người ví như nhiên liệu chạy máy móc. Đấu thủ Kich Boxing tiêu thụ khoảng 4.000 calo một ngày. Cho nên nguồn dinh dưỡng và sự nghỉ ngơi, là yếu tố cân bằng thể lực chính của họ.

Đến đây, ta hãy xét xem dinh dưỡng, ảnh hưởng của hai chế độ giảm calo trong một thời gian bằng cách ăn kiêng chất béo so với sự tiêu hao chất béo chênh lệch ra sao...

Ăn kiêng cân bằng

Một thực đơn cân bằng chứa 55% ngũ cốc (gạo mì, đậu đỗ nguyên hạt) – 15% protein (chất đạm thực vật như đậu nành và các chế phẩm của nó, hay thịt cá, gia cầm nuôi tự nhiên), 30% chất béo (gồm các loại dầu thực vật như ôliu, mè, dầu bắp v.v...), 5% thức uống có alcol. Võ sinh có thể ăn thêm 5% chất đạm, và cắt luôn loại nước như rượu, bia để tăng cường sức bền cho cơ bắp.

Tuy nhiên, uống nửa lít bia không tác hại gì cho bạn và giải tỏa được tâm lý phải ăn uống giới hạn, giúp bạn phấn chấn, củng cố tinh thần quyết thắng...

Theo kinh nghiệm thực hành, người ta có thể chọn hoặc né tránh những thực phẩm như sau:

1. Thịt cá (có sắc đỏ, có thể ăn).

2. Cắt giảm đường mía và chất béo. Thực phẩm hiện đại chứa quá nhiều đường (các loại) và chất béo (không nên ăn).

3. Nên ăn ngũ cốc tự nhiên, nguyên hạt như gạo, mì, đậu nành, đậu xanh, đỏ, đen.

4. Tránh ăn loại bánh ngọt làm sẵn, đóng hộp. Chỉ nên ăn trái cây theo mùa, trồng tại địa phương, không nên ăn trái cây ngoại nhập.

5. Nên ăn các loại rau củ để có các chất vitamin, khoáng và chất xơ.

Cơ thể quân bình

Cơ thể con người cần 30 calo cho mỗi kí lô trong ngày để sinh hoạt. Một người cân nặng 70kg cần: 70kg x 30 calo = 2.100 calo/mỗi ngày.

1 kg chất béo có 7.000 calo, vì thế một người muốn giảm 1 kg thể trọng mỗi tuần, thì mỗi ngày họ phải cắt giảm 1.100 calo. (Mỗi tuần giảm: 1.100 calo x 7 ngày = 7.700 calo).

Tình hình tập luyện nhiều/ít, cũng tỷ lệ với năng lượng (calo) tiêu thụ. Ví dụ bạn chạy 1.600m, cần tiêu thụ 100 calo. Nhưng nếu bạn chạy nhanh (5 phút, tương đương 105 calo), năng lượng sẽ tiêu nhiều hơn chạy chậm (10 phút tương đương 95 calo), trên cùng một quãng đường (1.300m).

Cho nên chạy 4.800m, tiêu hao 300 calo, mỗi tuần chạy 3 lần, hao 900 calo.

Nhưng các hoạt động song đấu, đánh khiên cũng tiêu hao calo, cần tính toán cho cặn kẽ.

Nếu ta đấu 5 hiệp hoặc tập đấm đá bao cát, khiên... cần hấp thu thêm 150 calo (5 hiệp = 15 phút, hay 1,5 x

100). Ngay cả 1 phút nghỉ giữa hiệp, cơ thể bạn vẫn tiêu hao calo...)

Cho nên với mỗi hoạt động luyện tập, bạn đều phải tính thêm vào qui trình tiêu thụ calo.

Cơ thể điều chỉnh

Sau ba tuần ăn kiêng, cơ thể bạn tự điều chỉnh theo nhu cầu hiện tại. Nên bạn có thể "ăn cách quãng" trong 5 ngày để đánh lừa cơ thể tăng trọng, sau đó trở lại thực đơn ăn kiêng.

Tình trạng mất nước

Mất nước trên 1.000 đến 1.200g mỗi tuần là điều nguy hiểm – mà sụt cân vì ra mồ hôi, là nguy hiểm nhất. Vì nó làm tiêu hao sức lực và làm bạn mau mệt khi đấu võ – chất lỏng trong cơ thể chiếm phần lớn, kể cả các chất trong não bộ.

Cắt giảm thể trọng

Chương trình cắt giảm thể trọng, cần giảm chất ngọt và chất béo nuôi dưỡng cơ bắp. Chất béo làm nước da tươi nhuận, làm mạch máu co giãn, dẻo dai, cân đối mức hoocmon và tồn trữ năng lượng trong cơ thể với cỡ vừa đủ.

Lượng chất béo trong cơ thể một võ sĩ là:

- Từ 8 đến 10 phần trăm cho nam.

- Từ 12 đến 18 phần trăm cho nữ.

Mục tiêu ăn kiêng nhằm cắt giảm số chất béo dư thừa cho trọng lượng cơ thể tụt giảm.

Bạn phải ăn kiêng tối đa các chất ngọt, bánh kẹo, sữa và chế phẩm của nó. Thay vào bằng các món rau – củ – quả – hạt, một phần thịt cá (nạc).

Kế đến, bạn phải xem tới nhịp tim.

Nhịp tim

Chúng ta biết rằng mỗi khi chạy nhanh là nhịp tim mạch gia tăng, tiêu thụ nhiều calo hơn bình thường. Vì thế mà thể trọng tụt giảm. Nói cách khác thì cơ thể đã tiêu hao bớt năng lượng dư thừa trong cơ thể.

Khi ta muốn cắt giảm thể trọng, thì phải cắt giảm chất béo, nhịp tim lúc tập luyện lên từ 50 đến 60% và tiêu thụ chất béo tối đa.

Nhịp tim tối đa của bạn là 220, trừ đi số tuổi. Ví dụ bạn 20 tuổi, thì nhịp tim tối đa (đã trừ 20) là 200, 50 đến 60% là 100 tới 120 nhịp mỗi phút. Đây là khi bạn đi rảo bước.

Bảng dưới đây chỉ nhịp tim đốt chất béo theo tuổi tác:

20 tuổi: 220 – 20 = 200; 50/60% = 100/120 nhịp tim mỗi phút
25 tuổi: 220 – 25 = 195; 50/60% = 97,5/117 nhịp tim mỗi phút
30 tuổi: 220 – 30 = 190; 50/60% = 95/114 nhịp tim mỗi phút
35 tuổi: 220 – 35 = 185; 50/60% = 92,5/111 nhịp tim mỗi phút
40 tuổi: 220 – 40 = 180; 50/60% = 90/108 nhịp tim mỗi phút

Muốn tính nhịp tim mỗi phút, bắt mạch chính nằm sát cổ tay, đếm nhịp trong 15 giây, rồi lấy số đó nhân 4. đi rảo bước từ 45 đến 60 phút, mỗi tuần ba lần, bạn sẽ tiêu hao chất béo một cách tự nhiên, giúp bạn sụt cân mà công lực không bề suy giảm.

Chương trình giảm trọng phải kết hợp cả cách dinh dưỡng và tiêu hao chất béo, nhằm xóa sạch khuynh hướng giảm trọng gấp rút, diễn ra trong vòng hai tuần trước ngày thượng đài.

Tóm lược

Luyện đòn thế, công lực, dinh dưỡng và nghỉ ngơi phải làm một cách hài hòa, cân đối. Muốn vậy, ta phải theo sát chương trình tập luyện và nhật ký luyện võ. Võ sinh nào tập luyện không đều đặn, lúc chăm lúc lơi, thì không cách gì lọt vào ngôi vị vô địch!

Tiến bộ cần có thời gian và sự gắn bó chặt chẽ.

Giảm thể trọng không thể đạt được nhờ nhịn đói, bạn phải làm có kế hoạch suốt tuần suốt tháng. Mỗi tuần trung bình ta có thể giảm 1 kg.

Làm mất nước là cách giảm trọng nguy hiểm, vì nó khiến ta suy yếu công lực và chất đệm quanh não nên có thể gây tổn thương não.

Để đạt mức thành công tối đa, bạn cần nhờ huấn luyện kinh nghiệm dẫn dắt và giúp đỡ từng bước vững chắc cho bạn.

Chương 10

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN

Nhiệm vụ của huấn luyện viên là lập chương trình huấn luyện thực tế, sát với sự học tập của võ sinh bằng cách tìm hiểu tỉ mỉ và phân tích các buổi học tập đòn thế, song đấu để hỗ trợ, khuyến khích và động viên võ sinh của mình càng ngày càng tiến bộ và thành đạt ở mức cao nhất.

Làm huấn luyện viên là nhận trách nhiệm giúp học trò mình phát huy tài năng đến cùng. Đó không thể coi là một sự phô bày, hay làm sống lại một thuở vàng son trước đây của mình.

Để thành công, huấn luyện viên không ngừng cập nhật và đào sâu sự hiểu biết của họ, để truyền hết các cái đó cho học trò của mình có trách nhiệm săn sóc, dẫn dắt.

Phát triển kỹ năng

Huấn luyện viên phải biết cách trau dồi cho học trò một vốn võ học sâu rộng...

Võ sinh mới học dĩ nhiên rất cần học các đòn thế cơ bản cho vững chắc. Khi tiến bộ thì phải biết rõ ưu và khuyết điểm của họ, để lập chương trình phù hợp với tính chất riêng của họ dưới sữ dẫn dắt của huấn luyện viên.

Võ sư phải biết thể chất, tính tình, ước muốn của học trò, để cho trò hấp thụ chương trình một cách linh hoạt...

Mới đầu, võ sinh phải học kỹ đòn thế cơ bản, cách phòng thủ và các đòn phối hợp, từ chương Một tới chương Bốn. Trong giai đoạn này, thầy phải săn sóc trò kỹ lưỡng, còn trò, phải siêng năng, chăm chỉ nghe thầy chỉ bảo. Được vậy, thì trong sáu tháng đầu, trò sẽ nắm được các kỹ năng cơ bản.

Nếu qua thời gian này mà trò chưa tiếp thu trọn vẹn kỹ năng căn bản, thì thầy phải áp dụng bài bản đặc biệt để giải quyết vấn đề tận gốc rễ. Một lần nữa, thầy phải tận tâm, trò phải tận lực học tập để không phụ công chỉ dẫn của thầy.

Bài tập luyện cơ bản đề ra tuy đơn giản, nhưng tập luyện cho đúng tầm mức đòi hỏi không phải là điều dễ dàng. Muốn thế, ta phải chú ý vào năm điểm sau:

1. Tìm hiểu vấn đề

2. Giúp trò nhận thức đúng vấn đề

3. Phối hợp các phương pháp để khắc phục trở ngại

4. Chỉ dẫn và ghi nhận sự tiến bộ hay thiếu sót

5. Củng cố lòng tin giữa thầy/trò.

Một ông thầy giỏi luôn biết cách hóa giải tình hình trì trệ thành thông suốt.

Chọn mặt

Huấn luyện viên phải là người có mắt tinh đời. Nhiều võ sinh tìm đến võ đường, nhưng chỉ có một vài người đủ lòng tin và đủ tài năng để trở thành một võ sĩ đầy tiềm năng.

Lạ một điều là có hiện tượng võ sinh rất giỏi khi đấu trong võ đường, nhưng khi lên võ đài, không thể phát huy hết tài năng để đem về chiến thắng!

Ngược lại, một võ sinh tầm thường, có phần khó tả, đã được huấn luyện qua những tháng đầu, nhưng ông thầy vẫn chưa xác định được võ sinh đó có thể trở thành chiến tướng... Ông thầy phải tâm niệm rằng có là chiến tướng không phải là điều trọng đại, mà ta phải là điều trọng đại, mà tả phải thử thách nó trong thực tế.

Các chương trình tập luyện trong chương trước không chỉ là môi trường tập luyện, mà còn là phương tiện phát hiện tài năng đặc biệt của một võ sinh.

Võ sư phải giữ nhật ký võ đường để nắm bắt tình hình của các võ sinh. Tình hình đó phải tương hợp với sự nhận xét của võ sư, kèm băng video chiếu lại thì vấn đề tài năng sẽ được giải đáp thông suốt.

Dưới sự dẫn dắt của võ sư, tài năng tự nhiên của võ sinh sẽ phát triển mọi mặt... Ví dụ người có đôi chân dài linh hoạt cần khuyến khích để luyện các cú đá làm sở trường. Người thấp mạnh cần luyện các đòn tay, phối hợp động tác lẹ làng, mạnh mẽ...

Dù tập luyện sở trường nào, võ sư cũng phải cố vấn và lắng nghe tâm tư của học trò. Đôi bên phải hòa hợp nhắm vào mục tiêu trong mỗi giai đoạn luyện tập.

Võ sĩ kiêm toàn

Võ sư có trách nhiệm huấn luyện nên một võ sĩ kiêm toàn về tinh thần và tài năng về đòn thế. Trước đây, các võ sư chỉ chăm lo huấn luyện thể chất như đòn thế, công

lực, sự dẻo dai, và các đòn phối hợp... Nay, họ cần giúp cho võ sinh mài giũa cả "tinh thần võ sĩ đạo".

Tinh thần đó đi đôi với sự hiểu biết ta và địch...

Cảm nhận → biết trước → phản xạ → tốc lực

Cảm nhận *– giống như hào quang bao quanh đấu thủ biết "đánh hơi" ý địch thủ mà hành động thích hợp.*

Biết trước *– là đọc được "dấu hiệu" từ mắt địch thủ khi họ sắp ra đòn.*

Phản xạ *– là tốc lực của thủ pháp đối ứng bén nhạy trước cử chỉ mà phản ứng thật mau lẹ.*

Ba yếu tố kể trên luôn luôn liên kết với nhau, và được đấu thủ triệt để khai thác trên võ đài.

Tự tin → công lực

Tự tin nảy sinh bình tĩnh, vô sinh kiên cường không dễ để đối thủ loại mình khỏi trận đấu. Đó không phải là can đảm, mà là thái độ tự tin, tin vào sự chuẩn bị xuyên suốt của mình.

Quyết tâm → bền bỉ

Ý chí quyết thắng đã từng thắng trong nhiều cuộc đọ sức. Dù trận chiến có cam go, và địch thủ có hùng mạnh cỡ nào, nếu họ không bền sức, ta vẫn thắng như thường!

Chú tâm → chính xác

Chú tâm là yếu tố rất quan trọng, đặc biệt trong các hiệp đánh về sau, nhất là lúc bạn đang mệt và đau, làm loãng sự chú ý của bạn... sẽ gây tai họa khôn lường...

Nhanh trí → linh động

Nhanh trí là khả năng điều chỉnh phong cách thi đấu với một đấu thủ ngoại lệ hay một kẻ khác thường.

Quán tưởng → tính toán → phân tích

Quán tưởng *là một cách tập trung tư tưởng bằng hình ảnh. Trí bạn vẽ ra đòn thế của địch, rồi tìm cách khắc phục các đòn thế đó một cách dễ dàng.*

Tính toán *là hiểu biết có lý luận trong mỗi tình huống, hiện trạng mà đối phó.*

Phân tích *là cân nhắc tài năng giữa ta và địch thủ. Phân tích khác tính toán ở chỗ tính toán là lo toan trước, còn phân tích là lý luận, mổ xẻ sau khi sự việc xảy ra.*

Cương quyết

Nếu bạn không đành lòng đánh cho địch thủ gục hẳn thì bạn không nên bước lên võ đài – vì đây là qui luật tranh sống – "mạnh được, yếu thua!"

Thái độ tinh thần rất tinh tế và đa dạng. Nó phát triển chậm hơn sự luyện thể lực, nhưng võ sư phải uốn nắn học trò ngay từ đầu.

Giá trị tinh thần đích thực của một con người tự biến họ thành nhà chiến lược, chiến thuật, là người biết dùng kỹ năng tinh xảo, đánh vào điểm yếu nhất của địch – là người biết chuyển bại thành thắng!

Cách đơn giản và hiệu quả nhất là hỏi một đấu thủ khiến họ suy nghĩ. Đặt vấn đề cho đấu thủ để họ chọn ra một giải pháp, mà không bàn điều đó đúng hay sai, là cách mài giũa suy nghĩ sắc bén dần...

Dò hỏi tâm lý võ sinh sau mỗi buổi tập, đặc biệt có ích khi chọn ra một điều họ vừa trải qua trong cuộc tập dượt mà gợi ý, lèo lái sự lưu tâm của võ sinh...

Năm võ đài

Vào năm võ võ sinh bắt đầu lên võ đài, huấn luyện viên phải chuẩn bị kế hoạch thi đấu cả năm cho chu đáo. Đấu xong, võ sĩ cần được nghỉ ngơi và đánh giá trận đấu cẩn thận trước khi trở về câu lạc bộ tập luyện tiếp.

Lên võ đài từ bốn đến sáu tuần, tạm nghỉ giữa mùa hè và cuối năm (dịp lễ Giáng sinh), có thể đấu được tám trận trong năm đầu. (Nhưng trung bình từ bốn đến năm trận).

Trong năm đầu, võ sư đã nhận ra nhiều điều về đấu pháp được võ sinh thể hiện. Mục tiêu là giúp võ sinh tiến dần từng bước...

Võ sĩ không buộc phải đấu với thứ hạng cao hơn cho đến khi anh bộc lộ tài năng vượt bật. Quan trọng là anh phải ổn định trên nền móng hiện tại.

Sau một năm, hay tám võ sĩ lần lên võ đài, võ sư phải lập kế hoạch, từ từ đưa võ sĩ của mình lên đấy cấp vùng, cấp quốc gia rồi cấp quốc tế. Tuy nhiên, không phải võ sĩ nào cũng có thể đoạt chức vô địch quốc gia hay quốc tế kể cả danh hiệu khiêm nhường ở cấp vùng. Nhưng trách nhiệm to tát của võ sư là sự an toàn của võ sĩ.

Một võ sĩ có tiềm năng vô địch, phải trải qua rất nhiều trận võ đài, để đo lường các đòn thế ưu điểm và điều chỉnh các yếu điểm qua sự cọ sát trên võ đài.

Sự tiến bộ đều trên con đường đoạt chức vô địch là thời gian thách thức và đáng quí nhất của võ sĩ và võ sư...

Đánh giá võ sĩ

Võ sư phải hiểu mình võ sĩ từ trong ra ngoài, kể về tính tình, ưu điểm, khuyết điểm, trình độ võ thuật, cách sống và tinh thần chịu đựng của võ sĩ, cuối cùng là nguyện vọng của họ.

Nếu võ sư không thông hiểu học trò của mình, thì ông cũng có thể đưa họ vào các trận đấu không tương xứng, khiến họ không dồn hết tâm lực vào đó.

Học trò phải hết sức tin tưởng thầy, ông thầy phải là chỗ dựa vững chắc, biết chia sẻ các nỗi khó khăn với học trò. Tóm lại, tương quan của họ phải gắn bó với nhau suốt đời.

Đặc tính võ đường

Gây dựng tinh thần đồng đội cho võ đường là tạo nên không khí đặc thù cho nó. Võ sinh phải có niềm tin vào võ đường, họ qui tụ vào đó để rèn luyện võ nghệ tinh thông, chung sức bảo vệ võ đường với thầy và bạn – và không lùi bước trước bất cứ sự đe dọa nào!

Võ sư là người đứng mũi, chịu sào, biết khuyến khích và động viên tinh thần học hỏi, tiến bộ của mọi người trong võ đường

Võ sĩ biết mình được bạn học ủng hộ mình quanh võ đài, điều đó giúp họ vươn lên tầm cao mới. Tinh thần đó đòi hỏi bạn phải cố gắng nêu cao lên tuổi cho võ đường. Nhưng đặc biệt gặp lúc nguy khốn, tình đồng đội còn giúp bạn vượt qua gian nan thử thách trên võ đài!

Võ sư phải lấy mình làm gương cho võ sinh noi theo, mọi người phải thấy họ đoàn kết, yêu mến, quí trọng và cùng hợp lực, đồng tâm nêu cao tiếng tốt của võ đường. Lấy châm ngôn: "Mỗi người vì mọi người – mọi người vì mỗi người!" làm nền.

Phụ tá võ sư

Nhiều võ sư lấy cựu võ sĩ hay võ sinh kỳ cựu làm phụ tá, người này thường có mặt ở võ đài, chăm sóc cho võ sĩ của võ đường.

Ngoài ra, họ còn giúp huấn luyện đòn thế cho võ sinh – để võ sư rảnh tay chăm sóc tổng quát cho võ đường.

Đôi khi từ nhiệm vụ phụ tá, ông ta còn chuẩn bị đầy đủ mọi mặt về võ thuật, để sau này sẽ trông coi võ đường. Nên thời gian tập sự chấp trưởng võ đường đúng là một dịp bằng vàng...

Phụ tá võ sư, hoặc người chăm sóc võ sĩ trên võ đài, phải hiểu biết nhu cầu của võ sĩ và là chỗ dựa vững chắc của họ.

Nhóm chăm sóc võ sĩ phải chuẩn bị các điều cần thiết cho võ sĩ đấu tiếp trong các hiệp sau bằng cách:

1. Đem ghế, nước, khăn cho võ sĩ tới góc săn sóc ngay cuối hiệp đấu...

2. Thấm mồ hôi và quạt cho võ sĩ...

3. Xịt thuốc cầm máu, hoặc làm cho vết sưng tấy trên mặt xẹp xuống...

Tuy nhiên, võ sư mới chính là người nhắc nhở đòn thế, phương pháp công thủ cho võ sĩ một cách đơn giản, thực tế và ngắn gọn. Điều võ sĩ cần nhất vẫn là:

1. Nghỉ mệt

2. Nước uống, khăn lau.

3. Lời khuyên.

Lời khuyên võ sĩ phải quen thuộc, đơn giản, rõ ràng, ôn tồn, không vội vã gấp gáp...

Bất kể võ sĩ thắng hay thua, võ sư phải tỏ lời thân thiết hoặc khen tặng.

Từ lúc võ sĩ bước xuống võ đài, thì tinh thần và thể xác đã mệt mỏi, khó mà tiếp thu điều gì vào thời điểm này.

Thời gian và địa điểm ôn lại cuộc đấu nên bàn sau hai ngày...

Ôn lại cuộc đấu nhằm giúp võ sĩ nhận thấy chiến thắng chưa phải là tất cả. Ngược lại, nếu có thua thì võ sĩ phải cố gắng luyện tập để vun bồi sở trường và khắc phục khiếm khuyết.

Thu hình trận đấu là cách ôn lại cuộc đấu trung thực nhất để võ sư và mọi người đều có thể bình luận, mở rộng tầm mắt và chuẩn bị cho cuộc đấu sau này trọn vẹn hơn...

Khi ôn lại trận đấu đài, ta nhắm vào ba yếu tố sau:

1. Tìm sơ hở, lỗi lầm...

2. Bàn luận xem vì sao sơ hở và cách khắc phục...

3. Áp dụng cách khắc phục vào sự luyện tập.

Chương 11

NGHỆ THUẬT QUYỀN CƯỚC

Nghệ thuật quyền cước qua hàng nghìn năm càng lúc càng tinh vi trong việc tự vệ bằng võ khí hoặc chân tay không. Việc tập luyện quyền cước không chỉ giới hạn trong sự tự vệ trước bao sự de dọa, mà nó còn duy trì khả năng cảnh giác cao độ của một tinh thần minh mẫn, nằm trong một cơ thể mạnh khỏe để có thể giúp mình và giúp người một cách thực tế, hiệu quả.

Quyền cước tự do – bốc thái, cũng có tôn chỉ tương tự võ Việt Nam, võ Thái, thiếu lâm, Judo, Karate v.v... vì nó thu thập tinh hoa của các phái võ có từ bao đời nay. Tuy nhiên, trong thời đại mới, võ sĩ bị thử thách rất khắc nghiệt trên võ đài và có thể phải va chạm với nhiều băng đảng tàn bạo, được trang bị vũ khí có sức hủy diệt rất nguy hiểm!

Lực lượng an ninh công cộng dù có hùng hậu và nhanh chóng đến đâu cũng khó mà bảo vệ kịp bao người yếu đuối, có thể khi họ bị dồn vào một tình thế nghìn cân treo sợi tóc, bị cắt đứt mọi liên lạc với các lực lượng an ninh gần nhất...

Vì thế nhu cầu luyện tập thân thể cường tráng, biết áp dụng các đòn thế cơ bản, ít ra cũng có thể tự vệ cho mình, lại đỡ phải điều động lực lượng an ninh vào cuộc.

Sự luyện tập nghệ thuật quyền cước có hai mặt, hai dư luận, một phản đối – một tán thành. Với người cầu toàn, thì việc luyện tập võ thuật chỉ có ích hơn là có hại; nhưng mặt khác, nếu người luyện võ không có tinh thần thượng võ, chuyên dùng nó để mưu cầu lợi ích riêng tư và thành lập băng đảng, âm mưu tống tiền, phá hoại an ninh công cộng, thì cái hại gây ra cũng nghiêm trọng không biết đâu mà lường...

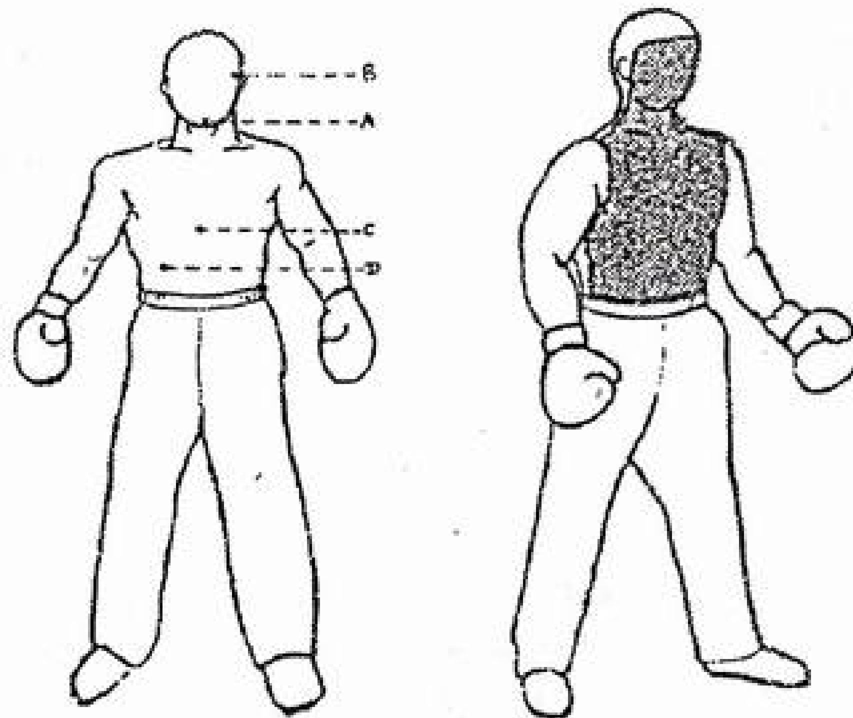
Sau chót, người ta phải chọn một giải pháp "trung dung", là con người ở bất cứ xã hội nào cũng cần lo sẵn cho mình một thân pháp linh hoạt để đối phó với mọi tình huống bất trắc xảy ra trên đời... Ví dụ tay chân tập luyện săn chắc, bền bỉ, có thể tự dùng phao cứu hộ bơi đến nơi an toàn khi tàu thuyền chìm đắm trong phong ba bão tố... hay khi máy bay lâm nạn trên núi cao rừng thẳm, sẵn có sức lực, người ta có thể tự tìm cách mưu sinh thoát hiểm, tìm về với đồng loại... Người tập luyện công phu có khả năng chịu được đói khát, gian khổ hơn người yếu đuối và có thể tìm cách kéo dài sự sống, cơ may thoát hiểm tăng cao. Sự sống là tài sản vô cùng quí báu của mọi người, cho nên châm ngôn của chúng ta là: "Cư an – tư nguy" – lúc yên lo lúc nguy.

Như vậy ta có thể hiểu tại sao bao thế hệ xưa nay đã khổ công tìm nhiều cách phòng thân rất công hiệu, rất thông minh! Đó cũng là lý do cuốn sách tự luyện quyền cước này ra đời, mong đóng góp một món quà bổ ích cho đời, cho mọi người... mọi tuổi.

Phụ lục

MỤC TIÊU TẤN CÔNG

Trong môn Kich Boxing, võ sĩ có thể tấn công vào bốn điểm A, B, C, D trên đầu và bụng (xem hình 54 – 5) để hạ đối thủ.



Hình: 54 - 55

Đánh chệch các điểm cốt yếu kể trên làm ta hao tổn sức lực chiến đấu và có thể bị địch khai thác, hạ mình trước khi họ mệt mỏi, xuôi tay chịu thua.

Các đòn đá vòng cầu, vặn bông, xoay gót có thể vô tình đánh vào vùng cấm, tuy nhiên trọng tài là người có quyền quyết định tối hậu khi có sự tranh chấp xảy ra...

- *Đòn quét chân không được đánh cao quá cổ giày.*
- *Các đòn tay chỉ được phép đánh khi đã mang găng.*
- *Các đòn chân chỉ được đánh khi đang đi giày.*
- *Cấm ra đòn bằng cùi chỏ, đầu gối, đầu trần hay chưởng (gốc bàn tay).*

Bốn điểm được công kích là:

1. Cằm (A) – dùng đòn trực diện hay cú móc.

2. Màng tang (B) – đấm/đá vòng cầu.

3. Ức (C) – đấm/đá trực diện hay cú móc.

4. Mạng mỡ, gan (S) – đấm/đá trực diện hay cú móc.

Mục Lục

HỌC VÀ KHÁM PHÁ QUYỀN ANH TỰ DO CỦA HỒ CHÍ NGHĨA

Lê Khắc Khoa (biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
175 Giảng Võ, Hà Nội.
ĐT: 04.38515380 - *Fax:* 04. 38515381.

Chi nhánh phía Nam
Số 85 Cách mạng tháng 8, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: 08. 38390970 - **FAX:** 08.39257205
Email: cn-nxbld@vnn.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản
LÊ HUY HÒA

Biên tập: HỒ PHƯƠNG LAN
Sửa bản in: LAN PHƯƠNG
Bìa: DOANH NGHIỆP SÁCH THÀNH NGHĨA

DOANH NGHIỆP SÁCH THÀNH NGHĨA
288B An Dương Vương, P.4, Q.5, Tp. HCM

In 1000 cuốn, khổ 14.5*20.5 cm.
Tại Công ty cổ phần In – Thương mại Phú Yên.
Giấy ĐKKHXB số: 534-2011/CXB/63-53/LĐ.
Quyết định xuất bản số 183QĐCN/LĐ ngày 15/06/2011.
In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2011.

